شمارهٔ (۶) از « کتابهای روانشناسی عملی بزبان ساده »

چگونه عملاً از

تلقین بنفس

استفاده کنیم

AUTO-SUGGESTION

نویسنده :

پیتر فلچر

Peter Fletcher

ترجمهٔ :

محمدعلی جزایری

ناشر :

کتابفروشی سپهر

تهران - چهارراه مخبرالدوله جنب قنادی نوشین

خرداد ماه ۱۳۲۹

چاپخانه تابش تهران

فهرست

گفتار ناشر

کتابفروشی سپهر خشنود است که اینك ششمین کتاب «روانشناسی عملی بزبان ساده» را انتشار میدهد.

در فاصله نسبتاً زیادی که میان نشر شماره پنجم این کتابها، یعنی «چگونه استراحت کنیم»، واین کتاب که اکنون در دست خواننده گرامی است، پیدا شد، چه ازشهرستانها وچه ازتهران، خوانندگان بارها به ما مراجعه فرموده درباره این تأخیر وعلت آن میپرسیدند.

این مراجعه ها و پرسیدنها نشانه علاقمندی هم میهنان عزیز ما به این رشته کتابها، ودرنتیجه بهترین مشوقی برای‌ما، درادامه این کار سودمند فرهنگی میباشد.

در اینجا برای اطلاع همه خوانندگان گرامی یاد آوری میکنیم که علت این تأخیر، بیش از هر چیز کسالت آقای مترجم بود که می‌بایست چند ماهی به استراحت پردازند، که چون همیشه خود ایشان مایلند در چاپ کتاب هایشان نظارت مستقیم داشته باشند بناچار در نشر این کتاب تأخیری پیدا شد.

در حقیقت، اکنون هم بیش از همه برای اینکه خوانندگان گرامی بیشتر درانتظار نمانند، ایشان، باوجود اینکه هنوز به ادامه استراحت نیازمندند، به‌اتمام این کتاب کوشیدند.

درهرحال، ما از این تأخیر پوزش میخواهیم و امیدواریم آن را در کتابهای آینده جبران کنیم، چنانکه شماره هفتم، یعنی «پرورش کودك از تولد تا پنج‌سالگی»، بزودی منتشر خواهد شد.

کتابفروشی سپهر

دیباچه ترجمان

تلقین بنفس از موضوع هایی است که در باره آن گفتگوهای بسیار شده و کتابهایی نیز به فارسی ترجمه شده است.

چیزیکه هست در این زمینه، مانند بسیاری از زمینه های دیگر، اشتباههای بسیاری در فکرها راه یافته: از یك سو تلقین وتلقین بنفس را یك گونه معجزه می پندارند، وازآن نتیجه هایی امید دارند که بدست نتواند آمد؛ از سوی دیگر، چون روش درستی برای آن درپیش نمی‌گیرند، کمترین نتیجه‌ای بدست نمیآورند، و اینست که پاك ازآن دل بر میکنند، وآن را غیر عملی می پندارند. چه بسیار کسانی هستند که، بهمین دلیل، باور دارند که تلقین و تلقین بنفس ساخته و پرداخته تصور و پندار این وآن است، و ناشران کتاب، نویسندگان، و روانشناسان، برای اینکه کتابهای خود را بفروش رسانند، در باره آن هیاهو راه انداخته‌اند.

ولی این نه درست است. خوانندگان در این کتاب خواهند دید که «تلقین بنفس» از کار های طبیعی مغز است، و ما هرروز بارها — بلکه در هر لحظه — یا بخود تلقین میکنیم، یا از بیرون بما تلقین‌میشود. خواهند دانست که تلقین تنها از راه نوشتن جمله هایی و آویزاندن‌آن ها به دیوار نیست. خواهند دانست که هر عادت بدی، هر باور نا درستی، هرگمان بی پایی، هر پندار زیانمندی، که در مغز ما هست درنتیجه‌تلقین به آنجا راه یافته، و تنها با تلقین است که از میان برده تواند شد؛ و از اینرو کسانی که میخواهند آنچه را از اندوخته های مغزی خود یا

دیگران بدو زیانمند میدانند از میان برند ، باید این خاصیت شگفت مغز ـ این نیروی شگفت مغز ـ را ازیاد نبرند وبدیده گیرند وازآن سودجویند ، تا نتیجه گرفتن و پیروزشدن توانند .

آنچه در باره سود جستن از تلقین برای خود آدم مـی باشد ـ یعنی « تلقین بنفس » ـ در این کتاب به گفتگو گذاشته شده ، و خوانندگان ، پس از خواندن آن با دقت و اندیشه ، خواهند توانست راههایی ساده و عملی برای بهره یافتن از « تلقین بنفس» بیابند ، ودرزندگی خودازآن سود جویند .

اینست هدف نویسنده کتاب ، و این است آنچـه ما را بـه ترجمه آن برانگیخته . امیدمندیم خوانندگان گرامی با بکار بستن راهنماییهای آن و نتیجه گرفتن ازآنها نشان خواهند داد که کوشش های نویسنده و ترجمان به هدر نرفته . این مایه خشنودی ما ، و همین خشنودی برای ما بس ، خواهد بود .

تهران ـ محمد علی جزایری
اسفند ۱۳۳۸

دیباچه نویسنده

بخش بزرگتراین کتاب باین‌خواست نوشته شده که به خواننده توانایی بدهد روش ساده تلقین را که در گفتار آخر شرح خواهم داد با فهم و اندیشه خوب یاد گیرد و بکار بندد .

برای درمان با تلقین تکنیك های بسیار ، و درباره اصل خود تلقین تئوریهای بسیاری هست . من ادعا نمیکنم که تئوری من تنها تئوری‌است که ارزش‌دارد آدم آنرا بداند، یااینکه تکنیکی بهتر و کاملتر از تکنیکی که من برای استعمال عملی تلقین در اینجا خلاصه کرده ام نتواند بود .

ولی ، در هر حال ، من بیگمان هستم که ، اگرخواننده این‌رنج را بخود هموار کند که به دلیل های من از آغاز تا انجام توجه کند و در باره آنها بیندیشد ، پی خواهد برد که چرا روشی راکه شرح‌داده‌ام در عمل با اثر است . همچنین ، در عین حال ، فکر میکنم او نظری پیدا خواهد کرد که فکر او را درباره اصل تلقین بسیار ساده خواهد گردانید و بدینسان باو توانایی خواهد داد که از آن در مورد خودش با اطمینان (ازگرفتن نتیجه) سود جوید .

مانند هر اثر فکری دیگری که اثر آن بستگی به نیروی سازگاری آن با احساسات، بجای عقل و منطق، دارد، تلقین بآسانی میتواند مورد استعمال و استفاده نابجا و بازیان گردد. در متن کتاب، در برخی جا ها، من کوشیده ام که نشان دهم چه شرایط و حالاتی در ما ممکن است ما را قربانی تلقین های غلط گرداند، و امید مندم که با این کار به برخی از خوانندگان کمك کرده ام که بیشتر خود را بشناسند و کنترل کنند.

در هنگام نوشتن، اغلب هنگامیکه کوشیده ام موضوعهایی را که با مغز و فکر، در جنبه های و سیعتر آن بستگی دارد، و برخی از آنها را نمیتوان در آن اندازه جایی که در این کتاب هست بدرازی بگفتگو گذارد، بکوتاهی شرح و توضیح دهم، دچاردشواری شده‌ام.

ازاینرو، با اینکه کوشیده ام دلیلهایم را برای سخنهای گوناگونی که گفته ام روشن شرح دهم، برخی از کسانیکه آنها را میخوانند ممکن است حس کنند که به آگاهیهای بیشتر و کاملتر نیاز دارند تا بتوانند نتیجه هایی را که از برخی از فکر ها و ایده هایی که بمعرض گفتگو گذارده شده گرفته میشود کاملا بپذیرند.

گمان میکنم این موضوع اجتناب ناپذیر باشد. شخصیت آدمی رویهمرفته اش یك کارخانه واحد است، و هیچ بخشی از فعالیتهایش را جز بـا در نظر گرفتن همه آن نتوان فهمید. پاسخ دادن و تحت تاثیر قرار گرفتن مغز در برابر تلقین تنها یك جنبه از کار فکری و مغزی است. وموضوع را نمیتوان جدا وکاملا مستقل فهمید.

با همه این، شك نیست که آگاهی اندکی در باره هنگامیکه تخیل ما بوسیله فکر هایی که از دیده احساساتی نیرومند و مؤثرند

تهییج و تحریك میشود ، ممکن است برای یك مرد یا زن دارای ارزش بسیار باشد ، حتی اگر آگاهی های او درباره‌مغزش از این اندازه‌چندان بیشتر نباشد

هر آینه ، هر کسی درباره کارهای مغزی یك فکر کلی و همگان دارد. از اینرو ، من امید مندم که این کتاب ،باوجودمحدودیت‌ناچاریش در زندگانیهای کسانیکه آنرا میخوانند به خواست سودمندی کمك خواهد کرد . اگر آنچه در اینجا میخوانند ایشان را به دنبال کردن این زمینه تحریك کند ، در انجام این کارهیچ دشواری نخواهند داشت. و اگر کتاب من بیش از این هم کاری نکند ، گمان‌می‌کنم باز هم‌ارزش نوشته شدن را داشته است .

پیتر فلچر

۱ - تلقین چیست؟

ب یاد دارم که سالها پیش داستانی را در باره مردی جوان بنام « ویلیام هنری پوسترز »[1] خواندم . خانه او در شهری در « لینکلن‌شایر »[2] ، دور از مسیر رفت‌وشد بسیار ،قرارداشت.

ویلیام ، که‌نزددوستانش بنام «بیل»[3] شناخته بود ، هنگامیکه دبستان را ترك کرد در یکی از بازرگانیهای محلی بعنوان شاگرد بکار گرفته شد. او پسری زرنك‌و کارکن‌بود ، وتاچندی خوب درکارش‌پیش رفت . ولی پس از دو سالی یکنواختی کارش و خسته کنندگی عمومی محیطش کم‌کم در اعصاب او تأثیر کرد .

او دارای روح ماجراجویی قوی بود: و تخیلی نیرومندداشت، و زندگی محدود محیط کوچکش اورا کسل و خسته میکرد.

از اینرو، یك روز دچار وسواس و گمراهی شد. فرصت خوبی بدست آورد ، صندوق پول تجارتخانه اش را زد و به نخستین ترنی که به لندن میرفت سوار شد ، با این تصمیم که بخارجه برود و در آنجا دوره تازه‌ای در زندگانی خود آغاز کند.

۱- William Henry ۲-Lincolnshire ۳- Bill

تاهنگامیکه بیل به لندن رسید و به جستجوی مسکنی پرداخت، همه چیز درست ومطابق میل پیش رفت. سپس یك پیشامد شگفت رخ داد: او در خیابان گام میزد، وآزادی تازه‌اش را به‌خود خجسته باد میگفت، که دراین میان چشمش به‌یك آگهی چاپی درروی دیواری خورد، آگهی این بود: « بیل پوسترز ازسوی دادگاه تعقیب خواهدشد ».
بدیدن این آگهی سراپای جوان گریزان راییم فراگرفت. دست‌وپایش به‌لرزش ودلش به تند زدن آغاز کرد. چنین حس میکرد که تو گفتی کسی نامش‌را چندان بلند میخواند که هرراهگذری میتوانست آنرا بشنود. ولی او خودش را به بی‌پایی این خیال قانع گردانید، و پس ازاندکی تعادل فکری خودرا کماییش بدست آورد، و به راه رفتن ادامه داد.
پس از ده‌دقیقه آگهی دیگری مانند آگهی پیشی دید: بیل پوسترز ازسوی دادگاه تعقیب خواهد شد،» ودوباره بیمناك وپریشان گردید. ولی باخود گفت که چه اندازه احمق است، و بیاد خود آورد که مانند بودن نامش، بیل پوسترز، بانامی که روی آگهی چاپی هست، اتفاقی بوده و هیچ معنایی را در بر ندارد.
ولی این فکر اثر چندانی نداشت. از هرسو وبه هرسوگام بر میداشت به پیام تهمت آمیز، « بیل پوسترز از سوی دادگاه تعقیب خواهد شد،» بر میخورد.
پس از دو ساعتی، بیل نتوانست بیشتر ایستادگی نماید. پاسگاه پلیسی‌را پیدا کرد، بگناه خود اعتراف کرد وتسلیم‌شد. اوراتحت‌الحفظ به شهر خود باز گردانیدند. چنانکه آگاهی یافتم، سر انجام او را بخشودند، وبه کارش باز گردید، در حالیکه جوانی اندوهناکتر ولی

بیگمان خردمندتر از پیش بود .

پیام به احساسات

این داستان مقدمه‌مناسبی برای‌موضوع تلقین و تلقین بنفس‌است.

در نزد ما«تلقین» اثری است برروی رفتار ما از یك نوع **پیامی که بمغز مافرستاده میشود. پیامی که‌نیروی آن بسته به سازگاری و بستگی مستقیم آن بااحساسات ما است .**

تلقین به نیروهای استدلال و عقلی ما کم رجوع میکند ، یا هیچ نمیکند . انتقاد یا مباحثه را ایجاب و تحریك نمیکند . بلکه بیان مثبت یك موضوعی است ، که‌بنحوی‌تنظیم شده که ماتمایلیم بی‌فکروواندیشه و بی‌چون‌و چراآنراپذیریم ، و،بعلت سازگاری‌قوی آن با احساساتمان ، کاملا خودبخود و خواه ناخواه در برابر آن عکس‌العمل مثبت نشان میدهیم .

در این میان ، باید این نکته را برای خواننده توضیح دهم که از دیده روانشناسی‌میان تلقین و تلقین بنفس جدایی بسیار کم است . این یکی تلقینی‌است که مابخودمیکنیم ، در جاییکه‌آن یکی‌ازسرچشمه‌ای بیرون از خود مابما میآید .

اثر آگهی‌های‌تبلیغاتی زمان ما تااندازه بسیاری‌بستگی به‌حساسیت مانسبت به تلقین دارد . بهترین آگهی ها از احساسات خواننده سود میجویند نه‌از هوش و خرد او ، جز در هنگامیکه کالای مورد آگهی به اندازه‌ای گران است که نمیتوان از هیچکس چشم داشت بی آنکه همه سودها و زیانهایش را دقیقاً بسنجد آنرا بخرد .

هنگامیکه یك چیز ارزان به بازار آورده میشود روش عـادی تبلیغ برای آن‌اینست که‌هزاران آگهی چاپ‌کنند ودرجاهاییکه گروه

گروه مردم آنرا خواهند دید بچسبانند. در همین هنگام آگهی‌هـایی در ملیونها نسخه روزنامه و مجله پراکنده میشود. همه آگهی هـای دیواری و آگهی های مطبوعاتی کاملا یکسان و بایك عبارت یاعبارتهای همانندند؛ مثلا چیزی هستند از اینگونه:

«بنکو» (۱) شمارا خوش و شنگول خواهد کرد وسرحال‌خواهد آورد.

این جمله تلقینی است. شما، مانند بسیاری از دیگران، هر روز چشمتان صدهابار به این جمله میخورد. هر آینه شما به جستجوی آن نمیپردازید،وهیچ توجه ویژه‌ای‌هم به آن نمیکنید شاید درست‌پی‌نبرید وتوجه نکنید که اینرا دیده و بیاد سپرده اید. ولی یـك هفته پس از دیگری، بلکه ماههای پیاپی، تلقین، «**بنکو شمارا خوش و شنگول خواهد کرد و سرحال خواهد آورد**،» تکرار میشود. مغز شما آگاهی را که این عبارت در بر دارد در خود ثبت میکند.

سپس، یك روز هنگامیکه بیدار میشوید خودرا کسل‌مییابید، وبیاد میآورید که، در واقع، زمان کوتاهی حالتان بدتر از حال عادی بوده‌است. بخودتـان میگویید «کاش چیزی سراغ داشتم که کمی مرا خوش‌و شنگول میکرد وسر حال میآورد.» بیدرنك حافظه‌شماموضوع مختصری را،که ناآگاهانه وخودبخود ازآگهی‌ها یادگرفته‌باز،میگوید: «**بنکو شما را خوش و شنگول خواهدکرد و سر حال‌خواهد آورد.**»

شعورظاهر[۲]شماپاسخ میدهد: البته بانکو مرا خوش‌وشنگول

---

۱ - Buoko نام دارویی است.

۲) در بارهٔ «شعورظاهر» و« شعور باطن» کتاب روانشناسی چگونه میتواند بشماکمك کند» که شمارهٔ (۱) از این رشته کتابهـاست دیده شود.

خواهد کرد و سر حال خواهد آورد .چطور پیشتر به‌فکر بانکو نیفتادم؟!
همه میگویند ماده خوب سودمند بشاشت آوری‌است .» و پیش‌ازاینکه
متوجه شوید چه میکنید، نخستین بطری بنکورا خریده‌اید ویك‌دز[۱]
هم از آن خورده‌اید.

منطق ودلیل بکار نمیرود

دقت کنید که تا این دم منطق خود را هیچ بکار نبرده‌اید. فکر
اینکه بنکو خوب است بوسیله شعاری کـه بسیار تکرار شده، وشما
بی‌آنکه در باره آن بیندیشید و سود وزیانش را بدیده گیرید آنـرا
بیاد آورده‌اید، بشما تلقین شده است. این تصور شما که همه آن را
میستایند نتیجه زرنگی آگهی کننده است که کالای خود را در هنگام
های گوناگون واز راههای گوناگون به جلو چشم‌شما آورده‌است.

آگهی ها بادقت و عمداً از گفتن این موضوع به شما که بنکو
برای‌چه‌خوب است باز ایستاده‌اند. شما هم این رنج را بخود هموار
نکرده‌اید که جستجو کنید علت ناخوشی شماچیست. ناروشنی وابهام
کسالت شما با ناروشنی وعده‌ای که بنکو داده جور آمده، و از اینرو
شما این دو فکر و موضوع را بهم پیوندانیده‌اید.

برعکس آنچه شما پنداشته اید، بنکودارویی است که تنها برای
خستگی و کوفتگی زانوی کلفت خانه‌خوب‌است، در جاییکه ناخوشی
شما مثلا نتیجه خوردن خوراك خرچنك است که‌دیشب شام‌خورده‌اید!

ولی فرقی ندارد، زیرا عقل شما دعوت نشده‌است که درتصمیم
شما به خریدن (بنکو) دخالت کند. شما بوسیله احساساتتان به این
کارتحریك شده‌اید.

---

۲) Dose یعنی مقدار دارویی که در هربار خورده میشود.

در هرحال ، شما اکنون یك بطری بنکو دارید ، و نخستین دز خودرا خورده‌اید .

باز نیروی تلقین کارش را میکند . مغز شما میگوید « بنکویی که خورده ای تو را خوش و شنگول خواهد کرد و سر حال خواهد آورد .» شما فکر خودتان را باور میکنید ، و از اینرو فوری آغاز میکنید که کمتر در باره خودتان احساس اضطراب کنید .

تا هنگامیکه بنکو را خوردید ، همه فکرهایتان در موضوع بیماری تمرکز داشتند . اکنون در این موضوع تمرکز دارند که « من بهتر میشوم .» طبیعة این تغییر حال ووضع فکری در بدن شما اثرمیکند وواکنشی پدید میآورد ، هیجانی که در نتیجه اضطراب پدید آمده ازمیان میرود ، و از اینرو بزودی خواهید توانست بخودتان بگویید « عجب ! اکنون چه اندازه بهتر هستم ! »

اکنون شگفت نیست که شما تصمیم میگیرید بدوستانتان بگویید که « بنکو» بسیار خوب و مؤثر است !

دراینجاهم ، شما زیر تأثیر احساساتتان قرار گرفته‌اید ، نه عقلتان. حال شما بهتر شده‌است ، ولی نه بعلت خاصیت بسیار مؤثری در بنکو، بلکه به علت اینکه بدن وفکر شماهر دو در برابر یك رشته تلقین‌هایی که همه مبتنی بر شعار اصلی « **بنکو شمارا خوش و شنگول خواهد کرد و سر حال خواهد آورد** » میباشند ، واکنش مناسب نشان داده‌اند .

حقیقت درباره یك « دارو »

چند سال پیش ، بامدیر قسمت فروش دارویی که در باره آن

بسیار تبلیغات میکنند آشناشدم . هر سال ملیونها بطری از آن دارو خریده میشود .

یك روز، درمیان گفتگو ،من از این آقا پرسیدم : «علت معروفیت بسیار این داروی شما چیست ـ چه چیزی در آن هست که مردم را خوب میکند ؟ »

پاسخ داد : «مقوی ملایمی در آن هست ، ولی آبی که این دارو در آن خورده میشود اصل حقه را میزند !»

هر آینه این کاملا حقیقت نیست . بیگمان نیروی تلقین تبلیغات پیاپی تجارتخانه او بیشتر از هرچیز باعث تأثیر دارویی بود که دوست من میفروخت . در واقع ، او «تلقین» را توی بطری ببازار میآورد !

پنج اصل

داستان بیل پوسترز و شرح من در باره اثر آگهی تقریباً همه اصول روانشناسی تلقین را نشان میدهد .

برای هر منظوری که ما این روش ترغیب (یااغوای!) فکر، یعنی « تلقین » را بکاربریم ، این اصول صادق هستند .اینها عبارتنداز:

۱ ـ تلقین عبارت از یك فکر ، یا محرك فکر، است که سازگاری مستقیمی بااحساسات دارد ، نه باعقل.

۲ ـ اثر تلقین بستگی دارد به پذیرش بی چون و چرای آن ازسوی فکر . باید به آن ایمان و اعتقاد پیدا کرد .

۳ ـ نیروی تلقین ، نه در خود آن ، بلکه در نیروی احساسی است که بوسیله آن برانگیخته میشود. بعبارت دیگر ، تلقین احساسات را بر میانگیزد . آنها را در آدم خلق نمیکند .

٤ ـ نیروی تلقین تا اندازه‌ای بستگی به نیروی تأثیر آن بر روی

حافظه دارد. تلقین در نتیجه تکرار در مغز آدم نقش می‌بندد، که در نتیجه یك تلقین ضعیف که تکرار شود ممکن است نیرومند گردد.

۵ - تخیل [۱] همیشه درتلقین در کار است، و نیروی تلقین برای تأثیر در رفتار ما بستگی به نیروی تخیل دارد، نه به فعالیت اراده.

درسهایی از گفتار ۱

۱ - برای تعریف تلقین میتوان گفت که آن هر کاری است که احساسات یا عواطف مارا برانگیزد. ممکن است واژه یاجمله نوشته یا زبانی باشد. ممکن است چیزی باشد که می‌بینیم یا پیشامدی باشد که با آن بر میخوریم.

۲ - تلقین ها خودشان ضعیف یا نیرومندنیستند ولی واکنش‌های ما در برابر آنها ضعیف یانیرومندند. نیروی تلقین برای تأثیر در رفتار ما بستگی به نیروی احساساتی که برمی‌انگیزد دارد.

۳ - تلقین ممکن است به‌ما سودمند یازیانمند باشد. همه چیز بستگی به‌این دارد که ما چگونه احساساتمان را با بکار بردن هوش و خردمان راهنمایی وکنترل کنیم.

٤ - «تلقین بنفس» تلقین است که ما بخودمان میکنیم. همه تلقین ها برای‌اینکه دررفتار ما اثر کنند باید رضایت وتصدیق‌احساساتی مارا بدست آورند، وتلقین بنفس گردند.

۵ - شما این کار را سودمند خواهید یافت که یکی دو روز

---

۱) دوبارهٔ «تخیل» در کتاب‌خواب‌راحت یعنی‌چهارمین کتاب ازاین رشته کتاب ها، توضیحی داده شده.

رفتار خودرا مورد مطالعه و مشاهده قرار دهید ، و انواع تلقین را که شما زودتر و بهتر تحت تاثیر آنها قرار میگیرید یادداشت کنید. این تلقین ها چه نوع احساساتی را بر می انگیزند ؟ چرا این احساسات بخصوص شمارا زودتر از احساسات دیگر بکارو کوشش وامیدارند؟ اگر بتوانید پاسخ این پرسشها راپیدا کنید ، در باره تلقین و درباره خودتان، مطالبی بیش از آنچه مطالعه و خواندن بسیار بشما یاد خواهد داد ، خواهید آموخت .

۲ - کاری که تلقین انجام میدهد

تلقین برای اینکه با اثر باشد باید سازگاری مستقیمی با احساسات کسی که تلقین برای او در نظر گرفته شده داشته باشد.

آگهی « بیل پوسترز از سوی دادگاه تعقیب خواهد شد » هیچ اثری در برانگیختن احساسات یك صندوقدار گریزان که نامش مثلا «جان بیلینگر» میبود نمیداشت. برای اثر کردن تلقین چیزی لازم است که خواننده را وادار کند خودش را باتلقین بهمبسته گرداند.

برای مثال، آگهی «بنکو» را بدیده گیرید. ممکن است سالها با آن آگهی آشنا بوده باشید، ولی شمارا به خریدن این دارو وانخواهد داشت مگر، وتا، هنگامیکه یك چیزی در درون شما بوسیله میل به گرفتن کمك برای تندرست شدن - برای « خوش وشنگول شدن و سرحال آمدن » - تحریك شود.

این نکته در باره همه رفتار ما راست است. نیروی ما بوسیله احساسات یاعواطف ما برانگیخته میشود. هر آینه ما عقلمان را بکار میبریم، ولی آنرا بیشتر آنگونه بکار میبریم که یك راننده اتومبیل

نقشه راه را بکار میبرد، که جهت راه را پیدا کنیم، و راهی را که درپیش باید بگیریم تا به جاییکه میخواهیم برسیم بگزینیم. هنگامیکه، با کمك عقل، اینرا تعیین کردیم، احساسات ما است که مارا به آنجا میبرد.

واژه «انگیزه» یا «محرك»[1] این نکته را تأکید میکند، زیرا معنی آن «چیزی که میانگیزاند یا به حرکت میاندازد» میباشد؛ از اینرو ما میتوانیم بخار را در یك ماشین نیروی «محرك» آن بنامیم، و درست بهمین معنی ما میتوانیم بگوییم که فلان کس به پیروی ازیك احساس یا «انگیزه» (یا «محرك») خطا فلان کاررا کرد.[2]

موجودات عاقل - ولی تا اندازه‌ای

مادوست داریم که بخودمان تبریك بگوییم که موجودات عاقل، یامنطقی، هستیم، و بیگمان هم، تااندازه‌ای، چنین هستیم.

تاهنگامیکه عقل ماانجام کاری را بماسفارش میکند که احساسات مانیز همان را دستور میدهد، ما از عقلمان فرمان میبریم و آنرا باخوشی وشادی بکار میبریم. ولی هنگامیکه احساسات ما چیزی میگوید وعقل ماچیز دیگری، ازهرده بار نه بار ما از احساساتمان پیروی میکنیم.

هرآینه ما دوست نداریم این‌رابگردن گیریم، و از اینرومعمولا این کار را میکنیم که دلیلهای عقلی خود را بطوری تغییر دهیم که با

---

۱) و ۲) «محرك» دراینجا ترجمه واژه Motive انگلیسی است که معنی آن «چیزی است (در درون آدم) که آدم را بکاری بر می‌انگیزاند.» میتوان آن‌را «محرك درونی (یا باطنی)» معنی کرد. در هرحال نباید از «محرك» در اینجا معنی عام آن را، که اتفاقاً بیشتر بکار میرود، یعنی «کسی (نه چیزی) که کسی را بکاری بر انگیزاند»، فهمید. واژه «انگیزه» در فارسی به واژه Motive انگلیسی نزدیکتراست تاواژه «محرك.»

احساسات ما جور شوند ، وسپس خود را قانع میکنیم کـه کاری راکه کرده‌ایم به پیروی از عقلمان انجام داده‌ایم . کشف این «استراتژی» یا حیله ـ عقلی در دوستانمان آسانتر از خودمان است .

اگر شما میخواهید تعطیلات یامرخصی‌خودرا در جایی بگذرانید ودوستتان میخواهدکه شما بااو به‌جای دیگری روید ، بزودی خواهید دید که دوست شما در نتیجه میلی کـه دارد انواع و اقسام دلیلها را اختراع خواهد کرد که ثابت کند شما باید هر دوتان جایی را کـه او میخواهد برگزینید .

در همین هنگام، شما کاملا اطمینان خواهید داشت که‌شما کاملا منطقی هستید ، و چه‌بسااگر دوستتان‌جرأت کند بشما بگوید که‌مخالفت شما در نتیجه این است که میخواهید هرجور میل خودتان است رفتار کنید خواهید رنجید .

خواهشها ومیلهای ما بما فرمان میرانند

دلیل بسیار نیرومندی باید ، که‌مارا وادارد کاری‌را که‌نمیخواهیم ومیل‌نداریم، بکنیم‌ـزیراخواهشهاومیلهای‌مانماینده‌وتعبیری‌ازاحساسات ماهستند .ولی هنگامیکه احساسات ما مارا به‌انجام کار بخصوصی وادار میکنند، یك دلیل بسیار ناقص کاملا کافی است ، بلکه اگر هیچ دلیلی هم نباشد ، ماآنرا خواهیم کرد

مثال راننده اتومبیل و نقشه راه در اینجا نیزسودمندخواهدبود. اگرشمـا جای بخصوصی در نظر ندارید که بروید ، یااگر راه‌رابسوی مقصدتان خوب ودرست ندانید ، از نقشه دلیل و عقل‌سودمیجویید .

ولی اگربراه خود اطمینان داریدوشتاب‌دارید که‌بجای‌بخصوصی

برسید ، دریچه احساسات را میگشایید ، و راه میافتید . هرچه بیشتر آنچه را که در مقصد منتظر شماست بخواهید، تندتر میرانید .

این نکته علت اینرا نشان میدهد که تلقین هرچه کمتر منطقی و با دلیل باشد بااثرتر است . برای مثال ، جمله « **بنکو شما را خوش و شنگول خواهد کرد و سرحال خواهد آورد** ،»هیچ معنی ندارد. هرچیزی ، ازیك بطری آبجو زنجبیل[1] گرفته‌تا مشمع‌خردل [2]شمارا خرش‌و شنگول خواهد کرد ،**بشرطیکه‌شما به آن نوع خوشی‌وشنگولی که‌بشما خواهد داد نیازمند باشید**. وگرنه ، ممکن است برای شما بسیار زیانمند باشد .

ولی هنگامیکه حالتان از حال عادی بدتر است ، شما بوسیله احساس مطبوع خوش و شنگول شدن‌بیشترتحریك توانید شدتابوسیله این فکر منطقی که باید به پزشك مراجعه کنید تا به بینید شما را چه میشود .

گفتن این نکته ، هرآینه‌معنیش این‌نیست‌که تلقین بایدغیرعقلی وغیر منطقی و بیدلیل باشد . نکته‌ای که من میخواهم روشن گردانم اینست که تلقین اگر ، وبشرطیکه ، احساسات شما را تحریك کند ، در هر حال اثر خواهد داشت . اگر در همین هنگام با عقل و منطق شما نیز سازگار باشد ، دیگر بهتر .

پذیرش بیچون‌و چرا

شاید بهترین روش بیان این نکته این‌است کـه بگوییم اثر یك تلقین بسته به این است که شما بخواهید آنرا بیچون و چرا بپذیرید

(۱) Ginger-Ale (۲) Mustard Plaster

اگر به بررسی آن بپردازید یا باخودتان در آن باره بحث کنید، به زودی آغاز خواهید کرد که نادرستی هایی‌را که ممکن است در فکری که بشما میرساند باشد ملاحظه کنید، و هرچه بیشتر این کاررا کنید، کمتر احساسات شما را تحریك خواهد کرد.

هرآینه، ممکن است تلقین چنین نادرستی‌هایی ندارد، و هرچه بیشتر در باره آن بیندیشید، ممکن است آنرا درستتر یابید. در این مورد، سودمندی آن از دیده تلقین خواهد افزود. از اینرو، همینکه جریان دلیل آوری آغاز شد، باید دنباله یابد تا هنگامی که همه شك های سما کاملا از میان روند، تادر نتیجه تلقین ویژه‌ای که در باره آن دلیل میآورید بتواند دارای نیروی حقیقی خود بر شماشود.

در این باره قاعده‌این است: **شما یا نباید در باره‌یك تلقین به دلیل آوردن آغاز کنید، یاباید، برای اینکه مغز شما آن تلقین را بعنوان یك مهیج و محرك احساسی بکار برد، استدلال خود را بنحویکه شمارا راضی گرداند بپایان رسانید.**

بیاد داشتن این قاعده هنگامیکه میخواهید از تلقین بنفس سود جویید اهمیت ویژه‌ای دارد. کسانیکه از این روش برای کمك فکری بخودشان سود میجویند اغلب نتیجه آنرا نومیدی آور می‌یابند. آنان با این فکر آغاز میکنند که تنها بوسیله ترکیب یك جمله مثبت و تکرار آن میتوانند در رفتار خود دگرگونیها پدید آورند.

اعتقاد قطعی لازم است

برای مثال، مردی جوان فکر میکند که دود کشیدن ر ترك کند،

تصمیم میگیرد تلقین بنفس را بکار برد ، و به تکرار جمله «من میتوانم دود کشیدن را ترك کنم » آغاز میکند . پس از یك هفته او صدها بار این جمله را گفته است ، ولی درست مثل پیش باز هم دود میکشد .

البته هم هنوز درست مثل پیش دود میکشد و باید بکشد ، زیرا در دل خود ، **نمیخواهد** دود کشیدن را ترك کند . او فکر میکند که **باید** آنرا ترك کند ، شاید از اینرو که مثلا رفیقه‌اش اورا سرزنش میکرده است ، ولی اعتماد قطعی شخصی او این است که از این کار لذت میبرد ، و ، گذشته از این ، میداند که پیشتر از این سه بار به ترك آن کوشیده است بی آنکه فیروز شود .

نتیجه این است که ، با اینکه این واژه‌ها را با کوشش و توجه تکرار میکند ، عقل و منطق او دائماً جمله «من میتوانم دود کشیدن را ترك کنم » را بررسی میکند ، و آنرا نادرست و ناراست تشخیص میدهد ورد میکند . آنچه که این مرد جوان فکر میکند باید بکند ، و آنچه که او میخواهد بکند ، دو فکر متضاد و مخالف هستند .

برای اینکه تلقین بتواند باندازه‌ای مؤثر باشد که اورا از زیر فشار اجبار این عادت درآورد ، باید تضاد ومخالفت را حل کند واحساساتش خواهش ومیلش - را بسود تصمیم خود در باره ترك دود فیروز گرداند .

در این باره ، باید بیاد آوریم که ، درحقیقت ، ماهمیشه و درهر آن بخود تلقین می کنیم . هنگامی که کاریافکری بایك احساس مطبوع همراه است ، مغزهای ما خودبخود تصمیمی در خود ثبت میکنند که این گونه فکر یا کاررا اگر ، و هر هنگام ، ممکن باشد تکرار کنند .

راستی را ، احساسات ما خودشان تلقین هستند . اینهامارا تحریك و تشویق می کنند که در زندگی در جهتهای معینی پیش رویم ، و کارهای

معینی را بکنیم ، زیرا که ما آنها را دوست داریم ؛و نیز از فکرها و کار های دیگری که نامطبوع هستند بازایستیم . برخی از این احساسات چندان عمیق وعادی هستند که نیرومندترین تلقین های موقتی نمی‌توانند برای زمان درازی آنها را از اثر اندازند .

تغییر موقتی احساسات

برای‌مثال، هنگامیکه «بیل پوسترز»تصمیم گرفت صندوق اربابش را بزند ، میبایست به احساسات درستکاری و نیکنامی که سالهای بسیار در مغز او بوده چیره گردد و آنها را از اثر اندازد . موقة ، با تلقین پیاپی لذت آزادی وخارجه رفتن ، وغیره ، آن احساسات‌رابکنارزد.

ولی هنگامی که بشهر رسید ، تنها همان تلقین خفیف خطا کاری و خطر در آن آگهی که اتفاقی به چشمش میخورد بس بود که نیروی کامل«احترام بخود» را که تاآنهنگام در او خفته بود ، بیدار گرداند ؛ این تلقین با تلقینهای همیشگی عادی که یك عمر در مغز او بوده بهم پیوست ، واورا به آن کار(تسلیم به پلیس) واداشت .

همچنین ، آگهی های تبلیغاتی « بنکو » تا هنگامی که احساس معمولی تندرستی این تلقین‌قوی‌را بما میکنند که«من‌آدم‌تندرستی‌هستم» هیچ‌ارزش تلقینی‌ندارد. تنهاهنگامیکه‌ترسهای گوناگون‌ما باناخوشیمان برانگیخته میشوند این فکر تازه میتواند در ما اثر کند .

ماباید اینرا در یاد داریم . اگر ما میخواهیم «تلقین بنفس» هایی بکار بریم که دگرگونیهایی در رفتار ما پدید آورد، باید نخست از خودمان بپرسیم «تلقین بنفس‌هایی که من‌معمولا میکنم‌چیستند؟احساسات عمیق کنونی من چه‌ها هستند ؟»

اینها قوی‌ترین نیروهای تلقین کننده در زندگانیهای ماهستند. این انتظار که آنهارا باتکرار یك عبارت از اثر اندازیم کاملا بیهوده‌است.

شعار «کوئه» (۱)

یك نمونه تاریخی را بدیده گیریم. همه کس نام م. کوئه، روانشناس فرانسوی، را که فکر تلقین بنفس را بـه انگلستان آورد، شنیده است. او به شاگردانش سفارش میکرد که بگویند «هر روزمن از هر باره بهتر از روز پیش میگردم.»

این، فکر خوبی بنظر میرسد. بدبختانه، بسیاری از کسانیکـه ممکن است به‌تکرار این عبارت آغاز کنند کسانیند که، با اینکـه از ناتندرستی خود متغیرند، باندازه‌ای عادت کرده‌اند برای خودداری از انجام وظیفه های نامطبوع ناخوشی را بهانه آورند کـه نمیدانند بدون داشتن یك ناخوشی که از آن شکایت کنند چه کنند!

اینان بی‌آنکه خودشان بدانند، در دلهایشان نمیخواهند کـه «بهتر» باشند در برخی موارد ویژه ایشان شاید خوشحال خواهندشد که «بدتر» گردند.

برای‌چنین کسی تکرارعبارت «م. کوئه» بیسود است، مگراینکه اوتصمیم خودرا دراین باره گرفته باشد که‌آیا آماده خواهد بود که‌با خطر و مسئولیتی که اگر او تندرستی خود را بدست آورد نخواهـد توانست از آن جلوگیرد روبرو شود یانه.

این زمینه مارا به‌زمینه دیگری میکشاندکه بایداندکی به‌درازی

---

۱) Coué

در باره‌اش سخن رانیم : همبستگی تلقین بـا «احترام بخود» ما.این خود به‌گفتاری نیاز دارد .

درسهایی از گفتار ۲

۱ ـ احساسات ، یاعواطف» برای آدمی‌مانند بخارند برای‌ماشین. آنها انرژی را که کارهارا انجام میدهد پدید میآورند .

۲ ـ احساسات عمیقتر ونیرومندتر از عقل هستند . ماعقل‌را برای این بکار میبریم که‌بما برای گرفتن تصمیم درباره اینکه احساسات‌خود را چگونه وکجا ابراز کنیم کمك کند، ولی اگر بکوشیم کـه عقلمان احساساتمان راتحت‌الشعاع گیرد یاخنثی کند، کوشش ما معمولا بجایی نخواهد رسید .

۳ ـ هرچیزی‌که سازگاری بسیاری با احساسات ما دارد ممکن است مارا بانجام کاری تحریك کند ، حتی اگر بر خلاف دستور های عقل‌ما باشد .

٤ ـ تلقین ها هنگامیکه مغزما آنها را بیچون وچرا بپذیرد بیش از همیشه مؤثرند . ما نمیتوانیم هم‌خرده بگیریم و هم در همان هنگام تلقین در ما اثر کند .

٥ ـ ما نمیتوانیم تلقین های مؤثری بخودمان بکنیم مگر اینکه میل های‌ما و احساسات عادی ما بتوانند بافکرهای تازه‌ای که میخواهیم بوسیله تلقین در مغز خود جادهیم سازگار باشند .

٦ ـ بیاد داشتن این نکته در باره برخی چیزهاییکه در سراسر

زندگی بخود تلقین میکرده‌ایم مهم است - در جاییکه شاید ما تشخیص نمیداده‌ایم که همه روشهای معمولی ما در فکر کردن خودشان تلقین هستند - نیرومندترین همه تلقین‌ها .

۷ - مانمیتوانیم چشم داشته باشیم که‌خودرا وادار به‌اطاعت تلقین های تازه‌ای کنیم که‌باتلقین هایی که‌پیش از این ریشه‌عمیق دوانیده‌اند ومابه آنها اعتقاد راسخ داریم ، مخالفت مستقیم دارند .

۳ - تلقین و احترام بنفس ما

د م‌بدم وساعت به‌ساعت ، احساسات ما ، بسته به پیشامد های گوناگون ، دیگر میگردند . برخی پیشامد هامارا خوشحال یگردانند ، و برخیهامارا افسرده یانومید از این پیشامدخوش‌میگردیم ز از آن یکی بیم‌و ترس میداریم .

هنگامیکه برخی کارهایی‌را باید انجام دهیم دلبستگی و اشتیاق سراپای مارا فرا میگیرد ، سپس کارهای دیگری پیس میآید . که شاید ز آن کارهای نخست که با انجام آنها کیف می‌کنیم دشوار تر نباشد ، لی بیدرنك خودرا از انجامآنها بی‌میل‌و بیزار می‌یابیم .

نکته جالب توجه اینست که‌همه‌ما در برابر یك‌گونه پیشامدیك گونه واکنش نمی‌نماییم (واز هم‌جدایی میداریم.) باصطلاح ، آنچه‌برای یکی خوراك خوشمزه ای است برای دیگری زهر است . پیشامدی که به‌یکی خوشحالی بسیار میدهد دیگری را بدبخت وبیچاره میگرداند. ین جدایی از چه روست ؟

نظر آدم در باره خودش

همه اینها بسته به چگونگی احساس ما در باره خودمان است .

جدا از همه حالتهای گوناگونی که ما از آنها میگذریم، یك احساس مرکزی تر واصلی‌تری در ما هست : نظر ما در باره خودمان . این‌عامل نیرومندتر از هرچیز دیگری بر رفتار ما فرمان میراند ، زیرا نماینده نتیجه‌ای است که مادر نتیجه آزمایشهاو پیشآمد هایمان تا اکنون ، در باره ارزش و معنی زندگی خود به آن رسیده‌ایم .

برخی ازما عادتاً خودمان را زرنـك ،دلیر، نیرومند یا فیروز و کامیاب، و از دیده اجتماعی والاتر از دیگران ، یاشاید ازلحاظ‌دیگری بهتر از یك شخص‌متوسط‌معمولی ، میدانیم دیگرانی از ما اعتقادقطعی وعمیقی دارند که ماناتوان و زبون ، ترسو ، تنبل ، بیکاره ، یا به دلیل دیگری پست‌تر از همنوعان خود ، هستیم .

گذشته از این دودسته ، کسان بسیاری هستند کـه خودشان از وضع خود ناراضیند ، ولی به دلیلهای گوناگون لازم‌میدانند که‌به این موضوع نزد مردم‌اعتراف نکنند ، وازاینرو تظاهر میکنند که ازدیگران بسیار برترند درحالیکه‌دردلهاشان این راباور ندارند . کسانیکه‌مفتخر ومتکبر ، باجاه وجلال ،گستاخ و« بذله‌گو » بنظر می‌آیند معمولا از این دسته‌اند .

این‌احساس مرکزی‌معمولی‌ما نسبت به‌خودمان‌باعث‌دگرگونیهای بسیار در خلق ووضع ما میشود . نوع احساسات ما که در نتیجه فکر های گوناگونی که‌ماداریم وپیشآمدهایی که باآنها روبرو میشویم در مابرانگیخته میشود بستگی به‌همین دارد. در واقع این احساس عمل یك تلقین نیرومند ، نیرومندترین همه تلقین‌ها، را انجام میدهد، که در رفتار ما اثر میکند و تا اندازه بسیاری تصمیمهای مارا کنترل میکند .

تلقین های تازه‌ای که ممکن‌است به‌ماکنند ، یاخودمان‌بخوده.ن

بکنیم ، اگر با این احساس مرکزی ناسازگار باشند اثر کمی خواهند داشت . از سوی دیگر ، هر تلقینی که بتواند با این احساس بستگی و پیوستگی پیدا کند نیروی بسیاری خواهدداشت، زیرا انرژیهای نیرومندش اینگونه تلقین ها را تقویت خواهد کرد .

احساس چیره بر شما

پیش ازاینکه بکوشیم درهرزمینه‌ای که باشد تلقینهایی بخودمان کنیم ، باید بیشترین کوششمان را بکنیم که دریابیم چه احساسی بر زندگانی خود ما چیره است . باید صادقانه از خودمان بپرسیم که‌مادر باره خودمان چه فکر میکنیم ، چگونه خودرا بادیگران می‌سنجیم،چه عامل ومحرکی مارا تندتر و آسانتر به کار وامیدارد وبرمیانگیزد.

اگر بتوانیم این را دریابیم ، خواهیم توانست تلقین هایی ترتیب دهیم که بیدرنك به‌نتیجه رسند، زیرا میتوانیم آنها را چنان‌درست کنیم که انعکاسی از ریشه‌دارترین‌احساس ما باشند و از اینرو همه انرژیم ی آنرا بکمك خود (تلقینها) بیاورند .

این کار راحتی در هنگامیکه تلقینی که میخواهیم بخودمان بکنیم ، ظاهراً ، باخواهشها و میلهای واقعی مامخالف بنظرمیآیندتوانیم کرد. این موضوع به همان دلیلی که گفته‌ام ممکن است: فکر حساس ما با منطق تحریك نمیشود . ما میتوانیم به انجام کار هایی وادارشویم ، یاخودمان را وادار کنیم ، که عقل ما در برابر آنها طغیان و با آنها مخالفت میکنند ، بشرطیکه بتوانیم راهی برای شانه تهی کردن از زیر خواص خرده گیری (انتقاد) که دردرون ماهست بیابیم .

هرآینه ، نکته‌ای هست ، که آگهی کنندگان و تبلیغ کنندگان

در آن استادند. اینان میدانند چگونه از یك راهی از احساساتی که برما چیره است سود جویند، که‌در نتیجه‌به انجام کارهایی وادارشویم که، چه‌بسا ازطبیعت واقعی‌ما بیگانه هستند. درواقع، برخی‌هنگامها، این کارها با مصالح و دلبستگیهای ما مخالف هستند.

نیروی تلقین زیرکانه

برای مثال، در هنگام جنك، هر کشوری‌نیروی‌مطبوعات، رادیو، وهرگونه روش دیگر تبلیغ، را بکارمیبرد که حقانیت‌خودرابه‌مردمش ثابت کند. این تبلیغات از راههای گوناگون زیرکانه و دقیقانه چنان از احساسات مردم سود میجویند و در آنها اثر میکنند کـه دیری نمیکشدآرزو میکنند درراه‌کشورشان کشته شوند.

در واقع، نکته غم انگیز در تبلیغات جنك اینست: این تبلیغات میتواند بابیدار کردن و برانگیختن احساسات «حفظ نفس» درمردم، ایشان را وادارد که‌جان خودرا از دست بدهند!

در هنگام انتخابات نیز داستانی‌مانند همان تبلیغات زمان جنك پیش میآید. آیا همه مانمیدانیم که چگونه در یك «میتینك» همگان، بوسیله یك سخنران زرنك، جوشان و خروشان تحریـك میشویم، با اشتیاق هرچه بیشتر باتفاق آراءقطعنامه‌ای‌را میگذرانیم، سپس به‌خانه میرویم، و چون بار دیگر در کاری که‌کرده‌ایم می‌اندیشیم ومی نگریم درمی‌یابیم که در حقیقت ما اصلا باسخنران موافق نیستیم؟ (۱)

---

(۱) دریافتن این نکته برای خوانندگان که درایران هستند بسیار آسانست. آزمایشهایی که‌شده، بویژه در این چندسال آخر، نشان داده

بازمانده درصفحه آینده

هرآینه ، اگرما آگاه و خردمند باشیم ، همیشه هوشیار هستیم که مراقب کوششهایی که دیگران برای وادارکردن ما به‌انجام مقاصد خودشان از راه بازی‌کردن بااحساسات ما میکنند باشیم ؛ ولی چراما،

بازمانده از صفحه پیش

که بیشتر مردم بیش از هرچیز کورکورانه از «احساسات» خود پیروی میکنند ـ یابه‌عبارت بهترو رساتر ، ایشان بزودی بوسیله یك سخنرانی یا چند جمله مهیج ومحرك‌رشته خرد را ازدست میدهند وابزارانجام مقاصد دیگران میگردند .

بهترین نمونه و گواه ، میتینگ‌هایی است که«حزب»های گوناگون پدید میآوردند ، وکار اینها چندان بی‌ریشه‌و بی‌پایه میبود که هزاران تن مردم بیسواد ناآگاه کـه به کوشش آنها فراهم میآمدند نه‌تنها کمترین آگاهی از چگونگی کار نمیداشتند ، بلکه‌تنها ماشینهایی بودند که‌آنچه یکی میگفت اینان نیز تکرار کنند ، وبسیار رخ‌میداد که حتی آن گفته دیگری را هم درست نفهمیده به غلط فریاد هایی بر میآوردند !

ولی همینکه مردم از هم‌می‌پراکندند همه‌چیز را فراموش‌میکردند، وپی کار خود میرفتند .

هرآینه این کمی و نارسایی ویژه ایرانیان نیست ، چنانکه نویسنده کتاب که انگلیسی‌است ، وانگلیسیان به‌خونسردی شناخته‌هستند، نیزهمین کمی‌را در میان مردم خود دیده . چیزیکه هست در ایران این گـرفتاری بسیار ریشه دارتر است ،زیرااگر انگلیسیان از جهان و کشوروپیشامدها آگاهیهایی میدارند ، ایرانیان از این آگاهیها نیز بی بهره‌اند ، واگر انگلیسیان کمابیش و رویهمرفته راهی برای خود در زندگانی دارنـد ، ایرانیان این راه را نیز نمیدارند، و در کوره راهها و بیراهه ها گام‌بر میدارند . پس ، باآنچه نویسنده در باره‌انگلیسیان‌نوشته ، چه شگفت که ایرانیان از دیگران پس‌مانند و زبون و ناتوان باشند ؟ ! چه شگفت کـه بآسانی هرروز بازیچه یك یاچند تن گردند ؟! چه شگفت که‌امروز بایکی دشمنی نمایندو فریاد «مرده باد» برای او برآورند، و فردا درست‌بوارونه امروز «فدایی» او گردند و برای او «زنده باد» گویند ؟!

خودمان از این روش برای پیشرفتن در زندگانی خودمان سودنجوییم؟!

پس از اینکه دریافتیم که احساسی برما چیره است ، این کار بسیار آسان است . تنها کاری که‌در آن‌هنگام باید بکنیم اینست که تلقین ها را از راهی بخود بکنیم که این احساس را در باره آنچه‌میخواهیم‌خود را بانجام آن برانگیزانیم بیدار کند .

مثال از پیشامدی که‌در دبستانی رخ داد

داستان زیر این روش را‌روشن‌نشان میدهد : پدریك‌پسر کوچك سرسخت ولجوج تصمیم گرفت که اورا بدبستانی که‌اینگونه کودکان در آن پرورش می‌یافتند ، زیرا مدیر آن روانشناس بود ، فرستد

کودك برای اینکه از نزدیك مورد مطالعه گردد به‌دبستان برده شد مدیر، پیش از گفتگو باپسرك ، پدرش را از اطاق بیرون فرستاد . سپس بسوی کودك رو گردانید، گفت :

«خوب، که‌شما اینجا به‌دبستان میآیید ؟! »

کودك ، در حالیکه چانه اش را بنشانه لجاجت بجلو داده بود ، بیدرنك پاسخ داد «نه. من نمیخواهم به این دبستان آیم ، و اگر بابا مرا اینجا گذارد خواهم گریخت !»

مدیر آرامانه پاسخ‌داد «صحیح ، در این صورت ، البته، شمانباید بیایید ؛ درواقع ، من باید به‌پدرتان‌غدغن‌کنم که شمارااینجا نگذارد. مانمیتوانیم به‌شما در چنین وضعی اجازه دهیم که‌بیایید . »

پسر پرسید «حتی اگر بابا بگوید که باید اینجا بمانم؟..»

«آری. مسلماً نه.»

«اگر بگویم که بدستور بابا رفتار خواهم کرد چه؟»
مدیر دبستان ، در حالیکه لبخند میزد ، گفت « پسرجان ، حتی در این صورت هم نمیشود . ما بهیچوجه نمیتوانیم به پسری اجازه‌دهیم که بخلاف میل خود باینجا آید .»
«منظورتان اینست که‌مرا نخواهید گذاشت بیایم ؟»
«مسلماً ، نه . »
« ولی من میخواهم بیایم . . . حقیقةمیخواهم...خواهش‌میکنم.»
«در این صورت ، پسرجان ، ممکن است بیایید . »
بدینسان ، مدیر دبستان ، زیرکانه ، به‌کودك سرسخت تلقین کرد که برای رفتن به‌دبستان باید باندازه بسنده سرسخت وپافشار باشد تا بتواند به آنجا راه یابد . او انرژی نیرومندترین و چیره‌ترین احساس این پسرك را بوسیله دادن یك ارزش احساساتی مثبت به‌تلقینی کـه ،در صورت ظاهر ، بامیل کودك مخالف بود ، براه سودمند و مثبت ومولدی انداخت .(۱)

روش‌کار برای خودتان

هنگامیکه ما بخودمان تلقین میکنیم اغلب میتوانیم از این روش بسود خودمان سود جوییم .

(۱) در این مثال ، نیرومندترین‌احساس این پسر سرسختی‌ولجاجت در برابر گفته های دیگران بوده ، که چون‌میخواستهاند اورا بـه‌دبستان فرستند سرسختی نشان داده و خودداری کرده بود ؛ ولی مدیر روانشناس ین دبستان بابی‌اعتنایی به نیامدن او به‌دبستان ، وسپس باگفتن‌اینکه‌اورا بدبستان‌راه نخواهند داد، که‌این به‌خودخواهی پسرك برمیخورده، احساس لجاجت اورا برانگیخته، که‌این‌بار برای رفتن بدبستان سرسختی ولجاجت نشان میداده !

پزشکی که از دوستان من است اخیراً بمن گفت که‌سالها کوشیده بود دود کشیدن را ترك کند، ولی‌نتیجه‌ای نگرفته بود. سپس یکروز او بریاست بیمارستانی گمارده شد، که‌میبایست در اینجا بکارمندان دستور دهد در ساعتهای کار دود نکشند واز این دستور وقانون‌تنفر داشت زیرا حس میکرد که بیش از همه خودش در انجام آن دچار دشواری خواهدشد؛ ولی در هرحال می‌بایست این دستور داده و بکار بسته شود.

از اینرو دوست من به اطاقش رفت و تلقینی برای خودش ترتیب داد. او تصمیم گرفت اینطور فکر کند که آزادی او از بند میلی که به دود کشیدن دارد نشانه و دلیلی از شایستگی او برای فرمانروایی خواهد بود، زیرا خودش میدانست‌که احساس ریاست‌وپیشوایی‌خاصیت وخصوصیت برجسته و چیره او بود.

در مدت یك هفته میل به تنباکو در او از میان‌رفت، وهرگزهم این‌میل بسوی او باز نگشته است!

درسهایی از گفتار ۲

۱ ــ احساس و رفتارما درباره پیشامد های بیرونی بستگی به چگونگی احساس ما در باره خودمان دارد.(۱)

(۱) باصطلاح، هر کس از دریچه چشم خود به جهان نگاه میکند. برای مثال، اگر شما آدم خودپرستی باشید، انتظار دارید که‌همه کس در هر کاری این خودپرستی شما را راضی نگه‌دارد، واگر کسی، حتی نزدیکترین دوستتان، کاری کرد که به‌خودپرستی شما اندکی برخورد، اگرچه حق با او باشد، شما بدتان خواهد آمد، واورا گناهکار خواهید شمرد، و بر او خرده ها خواهید گرفت، و مثلا او را « بی تربیت » خواهید خواند!

۲ ـ احساس ما درباره خودمان نتیجه عقیده‌ها وفکرهاییست که در گذشت سالها در باره معنی و ارزش شخصیتهای خودمان در ما پدید آمده . روی این احساس در باره خود ماست که اساس «احترام بخود» مان را قرار میدهیم .

۳ ـ آنچه که مادر باره‌خودمـان فکر میکنیم، نیرومندترین‌همه تلقین‌هارا تشکیل میدهند . این فکر در همه رفتار ما اثر میکند . اگر ما درعقیده‌مان درباره‌خودمان‌اشتباه کنیم ، همه فکر و رفتارما اشتباه ما را نشان خواهدداد . در این صورت ،زندگانی مایك رشته‌درازکوششی است برای اینکه آنچنانکه نیستیم بنظر آییم .

٤ ـ هیچ تلقینی که دیگران بماکنندیا خودمان بخودمان بکنیم آن اندازه نیرومند نخواهد بود که روش رفتار مارا دیگر گون گرداند، مگر اینکه این تلقین ها چنان ترتیب داده شوند که بتوانند احساسات «خشنودی‌خود» مان را بیفزایند .

ه ـ از سوی دیگر ، هر تلقینی ، حتی اگر واقعاً زیانمند باشد ، اگر ما وادار شویم که باور کنیم باپیروی ازآن تلقین خشنودی‌یااحترام خودمان خواهد افزود ، نفوذ و اثر زیادی بر ما خواهد داشت .

٦ ـ پس ، پیش از اینکه ما طرح تلقین هایی را برای خودمـان بریزیم ، باید این نکته را دریابیم که‌احساس مرکزی ما در باره‌خودمان چیست ، و تلقین های خودمان را چنـان ترتیب دهیم کـه انرژی این احساس‌را بکار اندازند .

٤ - تلقین و بدنهای ما

ا گرانگشتتان را بسوزانید، احساس دردخواهید کرد.سوزش کاری است مربوط به بدن ، ولی درد مربوطاست به مغز. هر آینه، مادر همه این موردها میگوییم «انگشتم درد میکند» زیرا ما در نتیجه تجربه های بسیار آموختهایم که چگونهاحساسهای گوناگونی راکه به عصبهای ما فرستاده میشوند به آن قسمتی از بدن کـه مبدأ آنهاست نسبت دهیم . بااینهمه ،مغز است که عمل احساس راانجامميدهد.

اگر مقدار کمی ازدارویی‌مانند کوکایین در بالای بازودرنقطه‌ای که عصب از انگشت بسوی مغز میگذرد تزریق شود ، ما، حتی‌اگر آن انگشت را باندازه‌ای در شعله آتش نگاه داریم تانیمسوز گردد ، هیچ دردی حس نخواهیم کرد .

مغز و بدن دو بخش یا دو جنبه از یك واحد ، یعنی یك‌موجود زنده ، هستند . نه اینکه بدن در مغز اثر دارد ، بلکه همیشه این اثر رادارد . وضع گوارش ما در خلق ما اثر میکند . وضع تندرستی ما در احساسات دلبستگی و اشتیاق ما انعکاس می یابد . هرچه انرژی بـدنی

بیشتری در دسترس داریم ، فکرما برای کاروکوشش آماده‌تر ومشتاقتر میگردد .

تلقین های نمونه

فکرما نیز درست بهمینگونه در بدن ما اثر میکند . دیدن کسی که خمیازه میکشد باعث میشود که‌مانیز بخواهیم خمیازه کشیم .صدای یك مارش مهیج خون را در رگهای‌ما بجوش میآورد . فکر خوردن یك حشره بیشتر مردم را دچار احساس حال دل بهمخوردگی میکند.

همه این فکرها تلقین‌هایی، کم‌یابیش موقتی ، هستند و اثر آنها دیر نمی‌پاید ، ولی اگر مدتی ادامه یابند بسیار نیرومند میشوند. و در همه اندامهای بدن اثر میکنند .

برای مثال ، شما ممکن است از دیـدن خون‌غش‌کنید . در این صورت ،عمل دل و ریه‌های شما ، سامان اندامهای گوارشی شما،تراوش همه‌غده‌های شما ، دریك دم بنحو عمیقی دیگرگون گردیده اند ، ومغز شما چندان زیر اثر این پیشامد واقع شده است که برای چند لحظـه پاك از خود بیخود میشوید .

هنگامیکه دانسته شد که‌فکر کوچکی مانند آنچه‌مثال‌آوردیم میتواند کار بدن مارا چه اندازه دیگرگون گرداند ، فهمیدن اینکه اثر فکرها ، یا تلقین هایی که‌جزء‌کمابیش‌دائمی طرز تفکر عادی ماشده‌اند، چه اندازه ریشه‌دار است ، دشوار نیست .

مرك در نتیجه تلقین ؟

برای مثال ، چندی پیش زن خوش سیمای کمابیش سی‌ساله‌ای را

دیدم ، که در همه زندگیش یك‌مادر بسیار مهربان و دلبند ازاومراقبت میکرده بوده . این دختر ، از زمانیکه سالش بسیار کم‌بوده عادت‌داشته که بگوید «مادرجان ، من هیچ نمیتوانم بی‌تو زندگی کنم .»

شش ماه پیش این زن جوان را دیدم ، مادرش مرده بود . بااینکه ناخوشی و بیماری نمیداشت ، این دختربتندی هرچه بیشتر بسوی‌مرك میرفت . اشتهایش را از دست داده بود نفس‌کشیدنش کم‌عمق وزدن دلش ضعیف بود . او همه دلبستگیش را بزندگی از دست داده بود ، و هر روز ضعیفتر و بیحالتر میگردید .

بدنش فرمانبردارانه زیر تأثیر تلقینی که پیاپی بخود میکرد، که زندگی بی‌مادر ارزش ادامه‌دادن را ندارد ، قرار میگرفت .من بیگمانم که‌اگر توجه او به آنچه رخ میداد جلب نمیشد، و تشویق‌و تحریك نمیشد که در باره امکان فیروزیهای آینده که‌ممکن بود خودش‌بدست آورد بیندیشد ، پس از چندماه میمرد .

نتیجه های بدفکرهای پدرومادر

بسیاری از مردم که‌دچار نتیجه های بد تلقین های عادی از نوع مثال بالا هستند ، خودشان هیچ گناهی ندارند . اینان فرزندان پدرانی جاه طلب ، یا مادرانی بیش از اندازه مهربان هستند .

از سالهای نخست کودکی ، بزرگتران این کودکان چنان‌باآنان رفتارکرده‌اندکه‌کوچکترین ناخوشی‌آنان بیماری سختی بنظر آمده ، هرپیشامد کوچکی در اثر مبالغه به خطر وحشت آوری تبدیل شده، یا در باره هرکمی ونارسایی وناکامی باندازه‌ای نگرانی نشان داده شده

و گریه و زاری شده که مصبت های مخوفی بنظر آمده‌اند.[۱]

نتیجه این نگرانی بیش از اندازه بطور همیشگی درباره خودشان، این بوده که، چون بزرك شده‌اند، در مغز های این دسته مردم این فکر استوار شده که ایشان زبون و ناتوان هستند. اینان نمیتوانند از این فکر در باره خودشان باز ایستند، زیرا تلقین های نادانانه پدران و مادرانشان راتبدیل به تلقین بنفس هایی کرده‌اند، که پیاپی تقریباً علی رغم خودشان آنها را تکرار میکنند.

این تلقین ها اثرهایی بدنی داشته‌اند، همه دستگاه بدن را ناتوان گردانیده سرچشمه های انرژیهای آنرا خشکانیده اند، تا اینکه بدن واقعاً تقریباً بهمان اندازه که خود آدم می‌پندارد ضعیف شده است.

یك آزمایش ساده

در این باره بجا و جالب توجه است که بدانیم هیچیك از اندامهای درونی بدن هنگامیکه در باره آن فکر میکنیم درست و خوب کار نخواهد کرد. این نکته را بآسانی با یکی دو آزمایش میتوانید ثابت کنید.

---

(۱) چون سخن از اثر تلقین در «پرورش کودکان» بمیان آمده یادآوری میکنیم که شماره هفتم از کتابهای «روانشناسی علمی بزبان ساده» بنام «پرورش کودك از تولد تا پنج سالگی» زیر چاپ است و بزودی از چاپ بیرون خواهد آمد.

در آن کتاب در باره پرورش کودك در زمینه های گوناگون از دیده روانشناسی راهنماییهای سودمندی هست که پدران و مادران و پرستاران کودك و پرورشکاران کودکستانها، وهمه کسانی را که با کودك سروکار دارند بسیار سودمند خواهد افتاد.

در صندلی خود بنشینید ، و پنج دقیقه بادقت و تأمل در باره نفس کشیدنتان فکر کنید . شما فوری سرعت ووزن (ریتم) آنرا دیگرگون خواهید گردانید، و بزودی خودرا خسته و ناراحت‌حس‌خواهیدکرد.

یا اینکه‌مدتی به‌سرعت‌زدن دلتان پرواکنید . بزودی دلتان آغاز خواهد کرد که به‌غیر طبیعی‌ترین راهی در سینه‌تان‌بزندوبتپد .

همه اندامهای بدنتان چنینند . هیچ چیزی بیش از نگرانـی در باره گوارش ، یاکوشش به درآوردن آن بزیر قاعده‌ها وقانونهای معین وسختی ،آنرا نابسامان نمیگرداند . حتی‌هنگامیکه پزشکان‌برای‌درمان ناچارند بیماران را به پرهیز و خوردن خوراکهای معین‌وادارند ، باید خوب دقت و پرواکنند ؛ وگرنه دیده خواهد شد که پروای بیمار به پرهیز و خوراکش چنان کاراندامهای درونی او را دیگرگون میگرداند که هنگامی‌هم که می‌تواند به‌خوراك معمولی خود باز گردد ازاین کار بیم دارد .

بیماری بسیار متداول « سوء هاضمه عصبی » بیشتر نتیجه پروای بیش‌ازاندازه بیمار، برای مدت زیادی ، درباره هاضمه اش میباشد . او چندان بخود تلقین کرده که هاضمه اش خوب نیست کـه معده کاملا سالمش سامان خود را از دست داده .

بسیار آسان است که کتابی بزرك را بـا مثالها و نمونه هـا و داستانها وتوضیح هایی درباره اثرهای بسیاری که‌فکرهنگامیکه‌درنتیجه مشغول بودن بخود آدم ناسالم است در بدن تواند کرد پر کنیم . من به مورد هایی بر خورده ام که حتی عادت به‌پوشیدن رختهای تیره‌رنك اثر تلقین کننده ای داشته، و پوشنده را افسرده گردانیده حال او را

افسوس آور گردانیده است .

چگونگی سود جستن از نیروی تلقین

من در این باره تقریباً بدرازی سخن راندم،زیرا میخواهم خواننده پی برد که تلقین ، نه تنها برای تعدیل احساسات و رفتار عمومی ما ، بلکه همچنین در حال بدنی ما نیز ، چه اندازه نیرومند تواند بود .

چنانکه گفته ام ، تلقین هایی که با نیرومند ترین وضعی در زندگانی ما اثر میکنند آنهایی هستند که از بس بآنها خو کرده ایم آنها را اصلا تلقین نمیدانیم ، بلکه آنها را به عنوان عادتهای فکر ، که برای ما طبیعی واز اینرو دگرگون نشدنی هستند ، می پنداریم.

اگر میخواهید در زندگانی خودتان از تلقین سود جویید، آغاز کنید که از پذیرفتن اینکه هر چیزی که شما درباره خودتان ، یا در باره جهان پیرامونتان، فکر میکنید «کاملا طبیعی» است باز ایستید. هیچ یك از فکر های شخصی خود را ، هرچه طبیعی و بیچون و چرا بنظر آیند ، غیرقابل ایراد مپندارید.

در میان فکر های ما بسیار کمند آنها ییکه « طبیعی » هستند . در میان خلق و خو و مزاج ما بسیار کمست آنچه « ارثـی » است . بسیاری از اینها از اینرو در فکر ما جا گرفته اند که در کودکی بههمه گونه تلقین های نیرومند ، که پیش ازاینکه سن ما اجازه بدهد خودمان داوری و تعقل کنیم ، به آنها باور پیدا کرده ایم ، واکنش مثبت نشان داده ایم . ما میتوانیم در باره این فکرها تجدید نظر کنیم ، و در نظر و رفتار خود جداییهای بسیار پدید آوریم ، و این کار را هنگامیکه

دانستیم که نیروی انجام آن در ما هست و میتواند پرورش داده‌شود ، انجام توانیم داد.

ما میتوانیم روشهـای تازه ای برای فکر خود بدست آوریم ، همانگونه که‌روشهای کهن را بدست آورده بودیم ؛ ولی هنگامی‌میتوانیم بـاین کار آغاز کنیم که پی برده باشیم این‌روشهای‌کهن اثر های‌تلقین های اولیه هستند ، نه چیز هـایی طبیعی وذاتی که نتوانیم آنهـا را کنترل کنیم .

درسهایی از گفتار ٤

۱ـ فکر وبدن مادوبخش ازیك‌واحدهستند . همه احساسات ماازیك راهی ربدن ما اثـر میکنند . وضـع بدن مـا در احساسات مـا اثر دار .

۲ ـ تلقین فکری سستی ، نا توانی ، نا تندرستی ، یا زبونی نتیجه خواهد داد که بدن به ضعف و نا توانی گراید . تلقین فکری‌بیم وترس به کار همه اندامهای درونی خلل وارد خواهد آورد .

۳ ـ بیشتر اینگونه تلقین‌ها ، که ممکن‌است نظرعادی ما درباره خودمان گردند ، نتیجه فکر های نادرستی است که در زمان کودکی در فکر ما جا داده شده است .

٤ ـ تنها از اینرو که زمان درازی به اینها خو کرده ایم میباشد که ما به اشتباه آنها را ذاتی خود میپنداریم .

٥ - اگر بخواهیم روش رفتار خود را دیگر گردانیم نبایدبیچون و چرا بپذیریم که همه فکر ها و احساسات ما « طبیعی » یـا ناچاری هستند . ما میتوانیم، اگر براستی بخواهیم ، این فـکر هـا را دیگر گردانیم .

۵ - تلقین و تخیل

در آغاز این کتاب « تلقین» را چنین تعریف کردم که عبارت از پیامی است به مغز که در نتیجه سازگاری مستقیم آن با احساساتمان در رفتار ما اثر میکند. هر آینه ، نیازی نیست که این پیام بشکل واژه‌هایی که گفته یا نوشته شود باشد.

چنانکه دیده ایم فکر های خود ما دارای اثر تلقینی نیرومندی هستند. همچنینند پیشآمد هایی که در جهان پیرامون مارخ می دهند. نفوذ دیگران نیز ممکن است از این راه نیرومند باشد.

برای مثال رفتار اجتماعات را بنگرید که در هنگام هیجان یا هراس « مانند یك تن » حرکت و رفتار میکنند (هرکس همان کاری راکه دیگران میکنند انجام میدهد.)

در سه گفتار گذشته برخی از راههایی راکه تلقین های گوناگون توانند در بدن و فکرما اثر کنند بگفتگو گذاشتم ؛ و توجه را به برخی از اثر های نیرومند احساسات عادی خودمان جلب کردم.

گمان کنم خواننده تا کنون خود متوجه شده است که تقریباً در

هر موردی که از واژه « تلقین » سود جسته ام میتوانسته‌ام بجای آن « تخیل » بنویسم . براستی ، گفتن اینکه فلان چیز با احساسات ما سازگار است معنیش اینست که آن چیز تخیل ما راتحریك میکند .

دوباره در باره بیل پوسترز فکر کنید . او از آنرو از دیدن آگهی دست پاچه و نا آسوده گردید که آن آگهی همه تصویر های ناخوشآیند فکری را که با فکر تعقیب شدن از سوی دادگاه همراه‌بود دراو زنده‌کرد . واکنش مثبت ما در باره آگهی مربوط بـه « بنکو » هنگامی پدید آمد که ، بعلت نا تندرستی موقتیمان ، شادی و خوشی بسیاری‌ازتخیل تندرست‌شدن درما پدید میآمد .

احساسات مرکزی ما درباره خودمان- خودرا والاتر یازبونتر از دیگران ، و زیرك یا بیهوش و نادان دانستن خودمان- بستگی بـه این دارد که ما در باره اینکه دیگران در باره ما چـه فکر مـی کنند چـه خیال‌میکنیم .

کمرویی و عصبیت ما در پیشآمد های شگفت تا اندازه بسیاری نتیجه اضطراب‌قلبی‌ما دربارهاین بوده که ، چگونه شخصی بنظرخواهیم آمد - ولی این خود راه دیگری است از گفتن اینکه پیش ازاینکه‌باین پیشآمد بر خوریم تخیل ما بشدت مشغول کار بوده ، و تصویر هایی را از ما درحالیکه اشخاصی مهمل ، احمق و دست پاچه بنظرمیآییم ، بما نشان میداده .

در گفتار پیش‌ما درباره برخی از اثر های بدنی تلقینهای عادیمان گفتگو کردیم . ولی در آنجا نیز ، میتوانستیم بگوییم که بدنهای ما گرایشی دارند که آنگونه باشند که ما خیال میکنیم هستند .

تعریف دوباره‌ای از تلقین

من خود فکر میکنم که اگرفکر کنیم تلقین وتلقین بنفس‌فعالیت تخیل ماست موضوع ساده میگردد . ما تعریفی را که کرده ایم بشکل زیر دیگرگون میگردانیم :

تلقین پیامی است به مغز که در نتیجه سازگاری مستقیم با تخیل ما در رفتار ما اثر میکند .

پس از این ، امید مندم شما آغـاز خواهید کرد کـه در باره تلقین از نظر این تعریف تازه فکر کنید . این تعریف نـه تنها بشمـا در فهمیدن این نکته که چرا برخی فکر ها دارای اثر تلقینی نیرومندی هستند ، در جاییکه برخی فکرهای دیگر نیستند ، کمك خواهندکرد ، بلکه هنگامیکه در گفتار های آینده ، راهنماییهایی برای بکار بـردن تلقین در راه پیشرفت خودتان خواهم کرد ، نیز بشما کمك خواهد کرد.

ولی پیش از این کار ، لازم است باندازه بسنده در باره تخیل گفتگو کنیم که خواننده بتواند باچگونگی فعالیت آن در مورد خودش آشنا گردد .

تخیل چگونه کار میکند

بسیاری از مردم ، اگر با آنان گفتگو کنید ، خواهند گفت که هیچ تخیل ندارند . اینان بخودشان تبریك‌میگویند که اهل کاروعملند ودچار پندار ها و تصور های بادرهوانیستند . ولی اینان‌اشتباه میکنند. بسیار کمندکارهایی (اگر اصلا باشند) که آدمی میتواند بـی آنکه نخست تخیل خود را بکار برد بکند .

برای مثال ، اگر شمـا بخواهید یك صندلی را جا بجا کنید ، یـا فنجانی را بلب خود نزدیك کنید ، انجام این کار پس از تصویری انجام میگیرد که شما ازخودتان درحال انجام آن درفکرتان پدیدآورده‌اید .

معمولا ، ما خودمان‌را درحال بکار بردن تخیل بطورهمیشگی ، ملاحظه نمیکنیم ، ولی اگر چند دقیقه به چگونگی فکر کردن خود توجه کنیم ، بزودی خواهیم توانست خود را به این موضوع مطمئن کنیم که ، همیشه ، به پیروی از تصویر هایی که نخست در تخیل خود پدید آورده ایم رفتار میکنیم.

هنگامیکه مردم میگویند هیچ تخیل ندارند منظورشان اینست که تخیل خود را بعنوان راهی برای پدیدآوردن انرژی وهیجان برای کوششهای آینده از روی عمد و دقت ، بکار نمیبرند. اینان زندگانی را چنانکه پیش میآید میپذیرند، و به نیرو ها ودریافتهای درونی که‌هر دم به رفتار آنان دستورو فرمان میدهد اعتماد میکنند .

هر آینه ، اینان در اشتباهند . تخیل میتواند بدانسان که دریـا نورد یك دوربین را بکار میبرد ، برای اینکه آنچه را که ممکن است درآینده رخ دهد به بیند و برای بر خورد با آن آماده شود ، بکار رود . به گفتن این نکتـه نیاز نیست کـه ، ما نمی توانیم با بکار بردن تخیل برای دیگر گردانیدن پیشامد های آینده کار چندانی کنیم ، ولی بسیار خوب میتوانیم از پیش تصمیم گیریم که چگونه‌با اینهارو بروشویم و برخورد کنیم ، و این بیگمان نیمی از نبرد است .

تخیل در باره آینده

برای مثال ، چنین انگاریم که یك هفته دیگر من باید در یك

نشست همگان حاضر شوم وسخن رانم. من فکر می‌کنم که نمیتوانم خوب سخن رانم ، گرایش من نخست بسوی اینست کـه تخیل من در باره این فکر که در آن نشست رسوایی ببار خواهم آورد بکارافتد.

من انبوه مردم را در حالیکه انتظار دارند من به سخن آغاز کنم درجلو چشم خود مجسم میکنم. میشنوم که اینان آهسته آهسته با یکدیگر به سر و ریخت من خرده میگیرند، و تفسیر های انتقاد آمیزی در باره آنچه خواهم گفت میکنند. خود را مجسم میکنم که در حالیکه همه اندامهایم میلرزند ، و فکرم دچار نا بسامانی کامل است بر میخیزم. سپس خود را می بینم که یادداشتهایم راگم میکنم و از این رو آنچه را میخواستم بگویم فراموش میکنم. از رویهمرفته اینها نزد خـود بیگمـان میگردم کـه آن سخنرانـی یـك پیشامد مخوفـی خواهد بود.

هیچ چیزی در جهان نیست که مرا مجبور کند به فکرهایم اجازه دهم این راه تیره را به پیمایند. من میتوانم خود را یك سخنران عادی بدانم ، وبا اینهمه پی برده باشم که راهبران مسئول نشست سخنرانـی از توانایی و نیز نا توانی های من در این کار آگاهی میداشتند وبا این آگاهی است که ازمن دراین کار کمك خواسته اند.

من میتوانم شنوندگان خود را، بهمان آسانی کـه بیفرهنك و سختگیر می‌پندارم، خوش اخلاق وآسانگیر پندارم و بیهوده میدان‌را بخودتنك نگردانم. میتوانم فکر کنم که بیشترین کوشش‌خودرا خواهم کرد. اگر بخواهم، میتوانم تصویر های فکرم را، به روشی مثبت، نه منفی، بکار برم.

گزیدن هر یك از این روشها ، پس ازهمه ، بستگی به این‌دارد که آیا من بیشتر در باره‌خودم فکر میکنم ، یا در باره دلبستگی های کسانی که باید برایشان سخن رانم . درهرحال ، رفتار من ، اثر من در دیگران ، در روزی که آزمایش خود را خواهم داد ، باندازه بسیاری بستگی به این خواهد داشت که من تخیل خود را چگونه بکار برده ام .

چنانکه گفتم ،ما همیشه گرایشی‌داریم که به پیروی‌ازاحساساتمان رفتار کنیم . با بکار بردن تخیل ، ما راهی را آماده خواهیم کرد که چون هنگام عمل فرا رسد ، احساساتمان در آن‌راه پیش خواهندرفت . در نتیجه ، با بکار بردن درست تخیل ، مامیتوانیم ، با هرگونه پیشامدی هم‌که ممکن است برای ما رخ دهد ، رفتار آینده خود را دیگر گردانیم .

چگونه «خونسردی» را بدست‌آورد

من مردی را میشناسم که به حضور ذهن شناخته شده . اوروزی به من گفت که هنگامیکه کودکی خردسال بوده هنگام‌گفتگوی میان پدر و مادرش شنیده که چگونه پدرش با حاضر جوابی و گم نکردن خود از یك خطر سختی رهایی یافته بوده . از آن هنگام کودك تصمیم گرفت‌که این هنررا بدست آورد .

همیشه هنگامیکه گفتگوی مردم را در باره پیشامد های بیمناك و خطر های سخت میشنید خودش را در حالیکه دارای اعتماد بنفس و آرامش باشد تصور میکرد . پس از چندی خونسردی طبیعت ثانوی او شد . اکنون بی آنکه در این باره فکر کند همیشه دارای‌خونسردی

است . تنها همان دیدن چیزی که مانند یك پیشامد بیمناك باشد همه نیروی خویشتنداری او را به کار وا میدارد ، درست همانگونه که در برخی از دیگران اثرش وارونه است ، زیرا تخیل خودرا ازراه وارونه بکار برده‌اند.

زندگی با «خود فریبی»

چون ما از بکار بردن تخیلمان یك گونه خوشی بدست میآوریم ، هرچه بزرگتر میگردیم ، گرایشی درما هست که بازهم آنرا مانندزمان کودکیمان ، به منظور « خودفریبی » بکار بریم . (۱)

در این صورت ما همیشه دچار رؤیا و خیالبافی هستیم ، ودرهوا کاخهای بزرك و با شکوه میسازیم . اگر بخواهیم بهانه ای پیدا کنیم که در زندگی چندان به کوشش و کار نپردازیم ؛ ما میتوانیم از این خیال های‌هوایی‌باندازه‌ای لذت بریم که این لذت ، مانند سرپستانك بچه، جای خود آن چیز واقعی را بگیرد .

ماهمه کسانی را میشناسیم که در باره نقاشی‌یاموزیك خودنمایی میکنند. اینان میل دارند باور کنیم که نابغه هستند ، وروشن است که خودشان هم میل دارند چنین چیزی را باور کنند؛ ولی چون پای عمل، مانند نواختن یك آهنك یا نقاشی یك تصویر ،بمیان میآید ، خوب‌دانسته میشود که حقیقة بسیار نا آگاه هستند .

---

(۱) منظور از « خودفریبی » که در اینجا در برابر واژه‌انگلیسی «Make – belief» آورده‌ایم اینست که، برای مثال، دل خودرا به‌چیزی خوش کنیم که خودمان هم میدانیم نادرست و بی پاست ، و بدینسان خودرا فریب دهیم .

چنین کسانی تخیل خود، و خوشی را که تخیل پدید میآورد، بجای کوشش مثبت مولد، بکار میبرند. این، زیانمند و خطرنـاك است. و اگر از اندازه بگذرد ممکن است آدم را عصبی گرداند، زیرا در این صورت گرایش او سوی آن خواهد بود که تخیل های خود را با واقعیت درهم آمیزد واشتباه کند.

آدم خیالباف و رؤیایی کم کم چندان دچاراشتباه میشود که خیال و رؤیای او در این جهان واقعی، که باید با نومیدیها، دشواریها و نا فیروزیها رو برو شد، و با کار و کوشش و تصمیم استوار بر آنها چیره گردید، در فکر و خرد او جایی برای خود پیدا میکند.

راه راست

راه راست برای بکار بردن تخیل، درست وارونه اینست. و آن عبارت است از اینکه ما به این خاصیت شگفت مغز اجازه دهیم که دلبستگی و پروای ما رادرباره چیزهایی که واقعاً میخواهیم کنیم، بیدار کند و برانگیزد.

در این صورت، ما در میان هوا کاخهایی درست میکنیم، ولی اندازه هـای این کاخها، و مصالحی که درساختن آنها بکار میبریم، چندان و چنانست که میتوانیم در جهانی که در آن هستیم نیز آنها راپیدا کنیم و بدست آوریم. رضـایت ما با بکار بردن خیال ووهم بجای کار و کوشش بدست نتواند آمد. ما آنها را برای این بکار میبریم که ما را به کار و کوشش بر انگیزانند: پس اثر آنها اینست که آتش انرژی ما را شعله ور تر گردانند، بدنها و مغزهایمان را برای وظیفه هایی که باید انجام دهیم نیرومند و آماده گردانند، و برای انجام آنها دلیری

و پشتکار بما بدهند .

آیا قاعده ساده ای هست که از روی آن بتوانیم این دوگونه تخیل را در زندگی خود از هم باز شناسیم ؟

آری ، هست . این قاعده همان آزمایشی است که چند دقیقه پیش، از آن یاد کردم . اگر دریافتیم که از خود تصور و تخیل ، و نه از «کردن» آنچه تصور و تخیل کرده ایم ، خوشی بما دست میدهد ، براه غلطی افتاده‌ایم و باید بیدرنك روش های خود را دیگر گردانیم .

جهان رؤیا ها و خیالها جای زندگی یك مرد یا زن بالغ نیست .

درسهایی از گفتار ۵

۱ ـ تلقین در حقیقت فکر یا فکر هایی است که تخیل ما را بر انگیزاند . در همه پیشامد ها و مورد ها کار تخیل ماست که در روشی که ما برای رفتار خود برمیگزینیم مؤثر است .

۲ ـ احساس اصلی و مرکزی ما در باره خودمان نتیجه اینست که ما خودرا چگونه تخیل کنیم ، ونیز این که بپنداریم دیگران درباره‌ما چه فکر میکنند .

۳ ـ همه ما از تخیل سود میجوییم ، با اینکه ممکن است فکر کنیم خیالباف نیستیم .

داستان اینست که ما نمیتوانیم تشخیص دهیم که نقشه های ما ، خیالها و رؤیا های ما و فکرها ونظرهای ما همه تخیل هستند .

٤ ـ تخیل از دوراه بکار برده تواند شد . یك روش مولد ومثبت

است ، و روش دیگر خراب کننده و زیانمند :

(الف) هنگامیکه تخیل خود را ، بجای آجر و ساروج ، برای ساختن کاخهایی در هوا بکار میبریم ، یا اززیاده روی در احساساتمان، بجای کار و کوشش واقعی ، خوشی بما دست میدهد ، تخیل ما دشمن مساست . در این صورت تخیل مانند پرده ای میان ما و زندگی قرار دارد . و یك حس دروغی احترام بنفس در ما پدید میآورد .

(ب) هنگامیکه تخیل خود را بعنوان یك روش عقلی و فکری برای آماده کردن خودمان برای کار و کوشش ، نه بعنوان جانشین آن ، بکار بریم ، شایستگی و توانایی خود را می افزاییم ، زیرا تخیل ما بما کمك میکند که برای کاری که باید انجام دهیم انرژی و اشتیاق ذخیره کنیم .

٥ ـ ما با بکار بردن تخیل از راه مثبت و مولد البته نمیتوانیم پیشامدها را دیگر گردانیم ، ولی‌میتوانیم دگرگونی بسیاری دراثری که پیشامد ها بر ما دارند پدید آوریم .

٦ - راهنماییهای عملی برای تلقین بنفس

گمان میکنم ، اکنون خواننده خواهد توانست هم سود ها و هم حدود تلقین و تلقین بنفس را بعنوان روشهایی برای راهنمایی یا دگرگون گردانیدن رفتار آدمی در یابد .

ادعا های گزافه آمیزی در باره تلقین شده ، که درنتیجه بسیاری از مردم دچار این اشتباه هستند که تلقین یك کار معجزه مانند و سحر آمیز است ، وهمینکه آدم راز تلقین را آموخت خواهد توانست هر کاری را بکند . بیگمان در باره تلقین ،مانند هر فعالیت فکری ومغزی، و مانند خود زندگی ، نکته یا نکته های معجزه مانندی هست ، ولی معنی این آن نیست که ما میتوانیم با کمك آن معجزه هایی بکنیم .

درشرطهای ویژه ای ، تلقین تواند کارهای بسیار کند . تواند :

بما کمك کند خویهای رفتار خود را دگر گردانیم.
بما کمك کند تصورهای نابجای خود را دگرگون گردانیم.
بما کمك کند تعادل بدنی خود را پیشرفت دهیم .
بما کمك کند خلق وخوی خود را کنترل کنیم .

با کمك آن ، ما میتوانیم همه انرژی زندگی خود را برای انجام منظور های مثبت و مولد و سودمند بکار اندازیم .

کلید اصلی راز

ولی نخست باید شرط ها را بکار بست . ارجدار ترین شرط این است :

ما نمیتوانیم هیچ چیزی را که نمیخواهیم خیال کنیم عملی خواهد شد به خود تلقین کنیم ، یا دیگران آن را بـه ما تلقین کنند .

به عقیده من ، این قاعده ساده ، اگر خوب و روشن فهمیده شود، راز اصلی تلقین موفقیت آمیز را به خواننده خواهد داد .

صرف نظر از اینکه چه چیزی را بخواهد بخود تلقین کند ، چه دگرگونی یك خوی باشد ، چه دگرگونی نظر و خلق ، وچه نظر تندرستی آمیز تری در بـاره بدن که اثرش پیشرفت وضع بدنی خواهـد بـود ، اگر نخست موضوع تلقین را از نظر این قاعده مورد آزمایش ومطالعه گرداند، خواهد توانست پی برد که آیا به انجام منظور خود امیدمند باید باشد یا نه .

آزمایش یك تلقین

برای مثال، بینگارید که شما عادت دارید به هر ناخوشی جزیی اهمیت بیش از اندازه دهید . و اکنون میخواهید بخود تلقین کنید که در آینده در باره خودتان نظری آمیختـه بـا تنـدرستی بدست خواهید آورد .

آیا میتوانید خود را در حالی تصور کنید که ، مانند دیگران ، خود را در معرض سرما خوردگی و ناخوشی و بیماری قرار دهید ؟ آیا میتوانید خود را در حالی تصور کنید که پروای بیش‌ازاندازه‌ای که به مناسبت ضعفتان به خودتان میکنید ، یا ازدیگران می بینید ، دیگر بشما نمیشود ؟ آیا میتوانید خود را تصور کنید که وظیفه ها و مسئولیتهای یك آدم تندرست را با شادی بپذیرید ، و باندازه آنان هم بـه نـا کامی بر خورید؟

اگر بتوانید خود را در حال انجام این کار ها تصور کنید ، تلقین بنفس های شما نتیجه خواهند داد . وگرنه ، نخواهند داد .

یا اینکه ، شما یك خوی کهن و ریشه دار دارید که میخواهید ترکش کنید . دراینصورت ، آیا میتوانید زندگی‌را بی آن عادت‌خوشتر اززندگی با آن عادت تصور کنید؟ ارزش تلقین بستگی به پاسخ شما دارد .

بیاد آورید ، که داستان ، داستان دلیل آوردن نیست . شما می توانید با صداقت کامل بگویید که ، میدانم چیرگی براین عادت برای من خوب و سودمند خواهد بود ، یا ، من بیگمانم پیش گرفتن فلان یا بهمان راه روش بسیار بجا ، و بلکه بسیار سودمند خواهد بود .

هنگامیکه سود ها و زیانها و جنبه های گوناگون چیزی را که میخواهید بخود تلقین کنید بدیده گیرید ، ممکن است اطمینان پیدا کنید که دلیل و منطق بسود تصمیم شمارای میدهد.این بسیارخوب‌است، ولی اگر ، گذشته از این ، نتوانید خود را در حال انجام نقشه خودتصور کنید ، و در خود احساس خوشی ورضایت کنید ،تلقین کمترین کمکی

را بشما نخواهد کرد .

برخی از روانشناسان این موضوع را باین صورت میگویند :
« هنگامیکه اراده و تخیل درنبردند، همیشه تخیل فیروزمیگردد.»
به این گونه بیان موضوع از نظر تئوری خرده هایی توای گرفت ،ولی از نظر عملی رویهمرفته درست است .

روش تلقین بنفس

پس ، اگر میخواهید از تلقین بنفس سود جویید ، با این روش آغاز کنید :

(۱) از آنچه میخواهید بکنید یا میخواهید بشوید ، تصویر روشنی درچشم مغزخود پدیدآورید ؛ باساده ترین ومثبت‌ترین جمله‌ای را که میل شما را بیان کند درست کنید و آنرا روی کاغذ بیاورید که احتمال فراموش کردن آن از میان رود . مقداری وقت برای این کار صرف کنید .

تا هنگامیکه آنچه مینویسید دقیقاً و کاملا منظور شما را بیان نکند راضی نشوید .

(۲) با دقت بیندیشید که به چه دلیلهایی ، تا کنون ، آنچه را میخواهید : انجام نداده اید . معمولا چه احساساتی شما را از کاری که میخواهید انجام دهید باز داشته یا شما را به کاردیگری وا داشته است ؟ تا کنون ، تخیل شما چگونه کارمیکرده ، که به کمك آن ازانجام ندادن آنچه که اکنون تصمیم دارید انجام دهید ، لذت میبرده اید ؟

گرایش شما نخست بسوی این خواهد بود که بگویید که از آنچه تا کنون در پیش میگرفته اید لذت نمیبرده اید . (ولی نه

چنین است .)

برای مثال، اگر آدمی بد اخلاق بوده‌اید، بآسانی پی نخواهید برد که شما از تند خویی خودتان خوشتان میآمده . با اینهمه درخواهید یافت که راستی چنین بوده است . شاید این گونه اخلاق بشماتوانایی داده است که هرچه میلتان است به آسانی انجام دهید ، یا شاید با احساس نیرو یا « اهمیت بخود » شما سازگار بوده است ، یا از اعتراف به داشتن احساسات زبونی و پستی و ناتوانی شما را باز داشته است . بهر حال ، شما مطمئن توانید بود که از یك راهی احساسات شما را خشنود میگردانیده است . (و از اینرو در شما مانده و ازمیان نرفته است .) به بیند از کدام راه .

(۳) اکنون صمیمانه از خودتان بپرسید که آیا خشنودیهایی که از آنچه میخواهید در پیش گیرید بدست خواهد آمد میتواند ، بخیال خودتان ، با خشنودی که از عادت کهن بدستمیآورده اید برابری کند.

(٤) اگر نمیتواند ، بکوشید سودها ، خوشیها و نیکی های این عادت جدید را که میخواهید دنبال کنید در فکر و خیال خودتان خوب مورد مطالعه قراردهید و موضوع را خوب زیرو رو کنید . خود را در همه گونه پیشامد های گوناگون ، و حال های گوناگون ، در حال رفتار کردن از روی تصمیم جدید ، در نظر خود مجسم کنید . این کار را چندان انجام دهید که مطمئن شوید می توانید با انجام کاری که میخواهید بخود تلقین کنید خوشحالی بیشتری از آنچه تاکنون میکرده‌اید حس خواهید کرد .

هنگامیکه این اطمینان را پیدا کردید ، ونه پیش از آن،میتوانید با دل آسوده به طرح نقشه قطعی برای تلقین آغاز کنید . ولی اگر

نمیتوانید این کار را بکنید ، فکر کنونی را کنار گذارید ، و فکر دیگری پیدا کنید که باشرطی که گفته‌ام جور آید - یعنی فکری که به توانائیها و میل‌های واقعی شما نزدیکتر باشد .

هنگامیکه همه این را انجام دادید ، ممکن است دریابید که بایستی نوشته تلقین را که در آغاز کار درست کرده بودید دیگر گردانید. بسیارخوب، مانعی ندارد . دوباره آن را از دیده بگذرانید، و هرجا را نیاز بود دیگر گردانید ، تا اینکه کاملا درست شود ؛ سپس آن را به صورت یك تصمیم مثبت ومشخصی درآورید ، که جمله آن با عبارت « من میتوانم فلان کار را انجام دهم ، و انجام خواهم داد ، » آغاز شود .

بکار بردن روش تلقین

اکنون یك تلقین بنفس عملی برای خود فراهم آورده اید . و کاری که باید انجام دهید این است که آن را از یك راه عملی بکار برید .

ده دقیقه پیش از بر خاستن از رختخواب در بامداد ، وده دقیقه پیش از رفتن برختخواب در شب ، برای خود کنار بگذارید . جایی را پیدا کنید که بتوانید در این دو ده دقیقه تنها باشید ، جاییکه بتوانید به وضع راحتی بیاسایید ، که اگر به پشت دراز کشید بهتر است .

(استراحت باید « واقعی » باشد . اگر نمیدانیدچگونه استراحت کنید کتابی را که در این رشته کتاب ها در این باره هست

بخوانید . (۱)

در این مدت استراحت ، بگذارید نیروی دلیل آوری شما بیکار بماند . آرام و راحت ، بی هیچ کوشش فکری و مغزی ، بگذارید فکر های شما در تلقینی که نوشته‌اید تمرکز یابد . بگذارید نیروی تخیلتان تصویر هایی را از شما در حالیکه **اکنون** آن کاری را که میخواهید تلقین کنید انجام میدهید ، یا **اکنون** آن گونه شخصی که میخواهید بشوید هستید، درجلو شما مجسم کند.

بکوشید خود را در حال لذت بردن از انجام کارهایی که در نظر دارید (و میخواهید تلقین کنید) ، هرچه به واقع نزدیکتر وباروحتر، حس کنید . خودرا درحال انجام دستورهای تلقینی خودتان درهنگام‌های گوناگون ، در خانه ، سر کار ، در خیابان ، در هر جایی که ممکن است باشید ، به بینید . این کار را ، در حالیکه هرچه بتوانید خوشی و تفریح و دلبستگی و سود از آن بدست آورید ، نه دقیقه انجام‌دهید.

سپس ، در دقیقه آخر ، آهسته وشمرده ، کلمه های تلقین را ، با آواز بلند وبا اطمینان ، **چنانکه تو گویی آنچه میل دارید و میخواهید اکنون عملی شده است** ، تکرار کنید .

درپایان ده دقیقه ، برخیزید ، بدن و فکرتان را ازحال استراحت بیرون آورید ، وتا فرارسیدن ده دقیقه آینده **تخیلها و تصمیمهای خود را پاك فراموش کنید .**

این فراموشی باندازه خود تلقین اهمیت دارد .

---

(۱) این کتاب که « چگونه استراحت کنیم » نام دارد بفارسی ترجمه و چاپ شده . (شماره ٥ از « کتابهای روانشناسی عملی بزبان ساده . »)

بسیاری از مردم در نتیجه شتاب ، وبکار بردن اراده وکوششهای عمدی و پیاپی برای تأیید وپشتیبانی تلقین هایی که میکنند، برای اینکه بخیال خودشان ، زودتر به نتیجه رسند ، اثر تلقین‌هارا ازمیـان می‌برند.

از برداشتن این گام غلط باز ایستید

این بدترین اشتباه است . باید به تخیل و شعور باطن اجازه‌داد که کار خود را از راه خودشان انجام دهند . برای اینکه این منظور عملی شود باید زمان ها و مدت های معین و مرتبی را برای استراحت و ورزش تخیل تعیین و رعایت کرد ؛ ولی در فاصله میان این دوره ها موضوع باید « بیرون ازنظر وفکر » گذاشته شود . در این فاصله هـا باید روش کهن خود را بکاربرید ، بی آنکه هیچ کوشش عمدی برای دیگر کردن آن بکنید .

این دگر گونی خودش فرا خواهد رسید ، ولی بی کوشش و بی آنکه دیده شود فرا خواهد رسید . بی آنکه خود تان علت را بطور کامل بدانید ، رفته رفته درخواهید یافت که رفتارشما به منعکس کردن تلقین شما آغاز خواهد کرد . ولی اگر همیشه مراقب خود باشید ، یـا بکوشید کارها تند تر پیش رود ، تنها عاملهای مخـالف تلقین و نیروی خرده گیری منطق خود را به کار وا خواهید داشت ، وبدینسان اثرخوب تلقینهایتان را پیش از اینکه بصورت احساسات مستقر و ثابتی در آیند از میان خواهید برد .

تمرین روزانه

این راهنماییها را با دقت بکار برید، و تمرینهای مرتب بامداد و

شب را تا هنگامیکه ان دگرگونی که میخواهید، بدست بیاید، هرروز بی وقفه و بی استثناء انجام دهید.

به چیز دیگری نیاز نیست. رویهمرفته کار بسیار ساده‌ای است، و من اطمینان دارم که در انجام راهنماییهایی که من کرده ام به هیچ دشواری برنخواهید خورد.

پیشرفت شما همه اش بسته به اینست که شرایط و راهنماییها را بپذیرید، وازهیچیك غفلت نکنید.

من هیچ شکی ندارم که، اگر پس از خوب و کامل فهمیدن این کتاب، این دستور ها را با دقت بکار برید، خواهید توانست تلقین را با اثر های روشنی در زندگی و خوشبختی خود بکار برید.

درسهایی از گفتار ۶

۱ - شما باید بتوانید که با خوشی نتیجه های تلقین خود را نزد خود خیال کنید و بپذیرید.

۲ - باید چندان روی نوشته تلقین کار کنید که از لحاظ سازگاری با احساساتتان کاملا درست و دقیق باشد.

۳ - شما باید یاد بگیرید چگونه استراحت کنید.

٤ - شما باید در مدت استراحت خود در بامداد و شب، خیال کنید که آنچه میخواهید، به صورت عمل در آمده است، بدینسان که تصویرهایی از خود در حالیکه هم اکنون آنچه میخواهید رخ بدهد انجام یافته، مجسم کنید.

٥ - باید این دوره های استراحت را هر بامداد وهر شب بی وقفه وتعطیل بدارید .

٦ - شما باید جز در هنگام استراحتهای معین که دستورداده‌شده همیشه و در هرهنگامی تلقین خود را فراموش کنید .

کوتاهشده این کتاب

تلقین و تلقین بنفس فکر هایی هستند که چون نیروی تخیل ما را بکار میاندازند و بدینسان نیرومند ترین احساسات‌ما را بیدار میکنند در مغز ما اثر پر نیرویی‌دارند .

تلقین هم در بدن و هم در مغزما اثر میکند ،زیرا بدن ومغز ما دو جزء یك واحد کلی هستند .

منطقی بودن یا نبودن تلقین ها ، و کتبی یا شفاهی بودن آنها ، اهمیت ندارد ، همینکه یکسره با تخیل ما سازگار باشند در رفتار ما اثرپرنیرویی‌خواهند داشت.

تلقین های جدید به تلقین های کهن و ریشه دار وعادی که در فکر و احساسات ما ریشه دوانیده اندچیره‌نخواهند شد .

هیچ تلقینی اگر با احساس اصلی مانسبت به‌خودمان ،که «احترام بنفس» ما از آن بدست میآید ، نا سازگار باشد اثری نخواهد داشت .

از اینرو ، پیش از اینکه بکوشیم با تلقین رفتار خود را دیگر گردانیم ، باید بکوشیم خودمان و احساسات ریشه دار خودمان را بشناسیم .

پس از اینکه در باره چگونگی تلقینهایی که میخواهیم بخودمان بکنیم تصمیم گرفتیم ، باید وقتهای معین را برای استراحت و تمرین در نظر گیریم ، و تا هنگامیکه به مقصود رسیم این ترتیب را رعایت کنیم .

بیشتر از همه نکته های دیگر ، باید بیاد آوریم که تلقین بوسیله تخیل کار میکند ، و از اینرو باید از خواستن احساسات خوش آور بی آنکه استحقاق آنها را داریم ، باز استیم . باید بدانیم که بسیار بهتر است یك آدم ناکام و شکست خورده واقعی باشیم تا یك کامیاب و فیروز خیالی .

فهرست «کتابهای روانشناسی عملی بزبان ساده»

ترجمان: محمد علی جزایری

چاپ‌شده :

۱ ـ روانشناسی چگونه میتواند به شما کمک کند، از ر.و. وایلد

۲ ـ چاره کمرویی، از سی.اچ. تیر

۳ ـ نگرانی ـ علت و چارهٔ آن، از جان کندی

۴ ـ خواب راحت ـ چگونه آنرا بدست آوریم، از ویلفرید نورتفیلد

۵ ـ چگونه استراحت کنیم (روش‌هایی برای کاستن از فشار زندگانی در این عصر) ویلفرید نورتفیلد

۶ ـ چگونه عملا از تلقین بنفس استفاده کنیم، از پیتر فلچر

چاپ خواهد شد:

۷ ـ پرورش کودک از تولد تا پنج سالگی، از ر. ماکدونالد لادل

۸ ـ فن پیدا کردن دوست ـ چگونه میتوان در زندگانی اجتماعی خوشبخت بود، از سی. اچ ـ تیر

۹ ـ ازمیان بردن ترس بوسیله روانشناسی، از و ج. ماکبراید

۱۰ ـ ضعف اعصاب ـ ماهیت، اصل چاره آن، از ج. م. گراهام

۱۱ ـ چگونه مطالعه کنیم، از پروفسور آرنور و کورنهاوزر

۱۲ ـ شخصیت را چگونه میتوان برجسته گردانید، از ج.م. گراهام

۱۳ ـ حساسیت اعصاب ـ علت، جلوگیری و چاره آن، از یک روانشناس

۱۴ ـ حافظه ـ چگونه از آن حداکثر استفاده را بکنیم، از هوارد ل. فیلیپ

۱۵ ـ احساس پستی و زبونی ـ معنی و چاره آن، از و. ج. ماکبراید

۱۶ ـ چگونه تندرست باشیم (خلاصه ساده‌ای از قانون‌های آزموده شده بهداشت)، از ماری ج. کاردول

۱۷ ـ اعصاب کوفته شده، از ویلفرید نورتفیلد

۱۸ ـ گفتارهایی درباره کودکی ـ روانشناسی کودکان از پنج تا ده سالگی، از ماری چادویک

۱۹ ـ نیروی اراده ـ راههایی برای افزایش آن، از جان کندی

۲۰ ـ چاره هیجان عصبی، از ویلفرید نورتفیلد

۲۱ ـ مشکل پدران و مادران درباره امور جنسی فرزندان (چگونه باید درباره امور جنسی با فرزندان خود گفتگو کرد)، از ر. ماکدونالد لادل